2,55 € 19. Nov. 2003 Nr. 12
Österreich 2,95 € · Schweiz sfr 5,20
Belgien 3,00 € · Frankreich 3,55 €
Italien 3,65 € · Luxemburg 3,00 €
Spanien 3,70 € · Kanaren 3,85 €

kochen & genießen

www.kochen-und-geniessen.de

Extra für Sie
Gratisprobe
Zitronen-Pfeffer

Himmlische Torten

Neue Ideen für Weihnachten



Gebrannte-Mandel-Kirsch-Torte



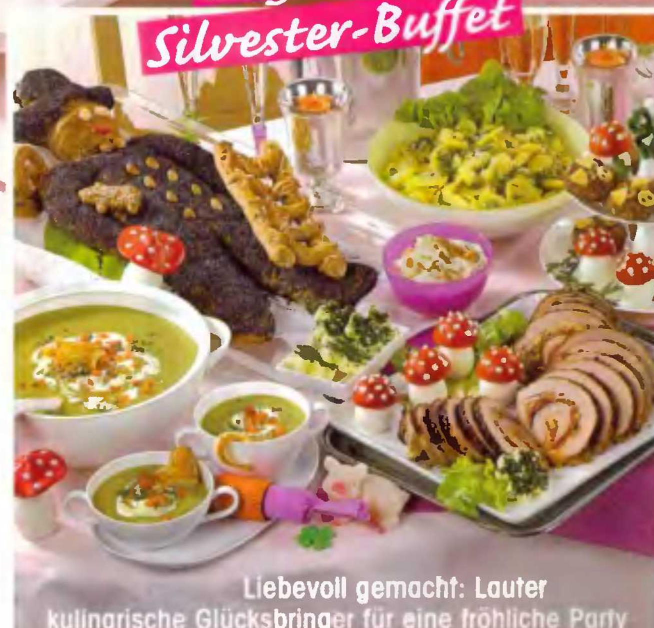
Kö... : Zartes Rinderfilet – raffiniert gefüllt

Edel und d... ch ganz ein... ch



Probieren Sie das feine Gewürz für unseren
Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter
Sollte es hier fehlen, fordern Sie es bitte an bei:
kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg

Originelles Silvester-Buffet



Liebevoll gemacht: Lauter kulinarische Glücksbringer für eine fröhliche Party

Dezember 2003

kochen & genießen REZEPT-REGISTER 12/2003

Vorspeisen & Snacks

Chicorée mit Senfsoße & Putenbrust 44
Fleischbouillon mit Käsenocken 22
Französische Wild-Terrine 44
Gemüsebrühe mit Stern-Croûtons 44
Klassischer Waldorfsalat 52
Pasteten mit Broccoli-Kasseler-Ragout 44

Hauptgerichte

Fleisch
Apfel-Kren zu Kasseler 19
Gratiniertes Filet mit Hollandaise 9
Kräuter-Kasseler im Blätterteig 46
Rinderfilet mit Broccoli & Kroketten 22
Rumpsteaks mit Pilzkruste 8

Geflügel & Wild
Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen 36
Entenbrust mit Portwein-Kirschen 7
Hirschkeule „Burgunder Art" 12
Knusprige Honig-Gans 6
Pikantes Putenschnitzel mit Rosenkohl 42
Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet 46
Truthahn mit Brot-Speck-Füllung & Cranberry-Soße 51
Wildgulasch in Feigen-Senf-Soße 13

Fisch & Meeresfrüchte
Fischfilet mit Krabbensoße 42
Karpfen blau mit Apfelrahm 46
Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter 10
Schollenröllchen mit Meerrettich-Kruste 19

Gemüse
Apfel-Kren zu Kasseler 19
Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen 36
Gebratener Tofu mit Ratatouille 46
Grünkohl mit Schinken & Püree 42
Kartoffel-Spinat-Lasagne 14
Möhren-Eintopf 42
Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet 46
Schollenröllchen mit Meerrettich-Kruste 19
Weizenbratlinge mit Curry-Möhren 36
Winterlicher Gemüse-Linsen-Topf 38

Desserts & Süßspeisen

Gefüllte Orange mit Quarkcreme 48
Grießauflauf mit Pumpernickel-Kruste 38
Lebkuchen-Eis mit Punschpflaumen 23
Mango-Joghurt-Parfait 48
Pfannkuchen-Rolle zu Amaretto-Schaum 48
Zitronen-Mascarpone-Becher 48

Suppen & Eintöpfe

Möhren-Eintopf 42
Winterlicher Gemüse-Linsen-Topf 38

Aufläufe & Gratins

Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen 36
Grießauflauf mit Pumpernickel-Kruste 38
Kartoffel-Spinat-Lasagne 14
Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet 46
Schollenröllchen mit Meerrettich-Kruste 19

Kartoffelgerichte

Kartoffel-Spinat-Lasagne 14

Nudel-, Reis- & Mehlgerichte

Pfannkuchen-Rolle zu Amaretto-Schaum 48

Salate

Klassischer Waldorfsalat 52

Schnell & pfiffig

Birnen-Schinken-Quiche mit Raclette-Käse 24
Möhren-Eintopf 42
Pikantes Putenschnitzel mit Rosenkohl 42

Für kleine Haushalte

Fischfilet mit Krabbensoße 42
Grünkohl mit Schinken & Püree 42
Möhren-Eintopf 42
Pikantes Putenschnitzel mit Rosenkohl 42

Kinder-Rezept

Süßer Adventskalender aus Keksen 54

Internationale Spezialitäten: New York

Klassischer Waldorfsalat 52
Truthahn mit Brot-Speck-Füllung & Cranberry-Soße 51

Geschenke zum Vernaschen

Gefrostete Marzipan-Äpfel 55
Orangen-Campari-Gelee 55

Gesunde Küche

Vollwertgerichte/ohne Fleisch
Gebratener Tofu mit Ratatouille 46
Gemüsebrühe mit Stern-Croûtons 44
Kartoffel-Spinat-Lasagne 14
Klassischer Waldorfsalat 52
Möhren-Eintopf 42
Weizenbratlinge mit Curry-Möhren 36

Kalorienarm
Fischfilet mit Krabbensoße 42
Grünkohl mit Schinken & Püree 42
Möhren-Eintopf 42
Pikantes Putenschnitzel mit Rosenkohl 42
Winterlicher Gemüse-Linsen-Topf 38

Für Diabetiker
Anis-Schneeflöckli 40
Orangen-Kokos-Torte 40

Originelles Silvester-Buffet

Essbare Fliegenpilze 31
Feine Erbsensuppe mit Kasseler 28
Gefüllter Spießrollbraten 28
Glücksklee-Butter 28
Glücksschwein-Buletten 29
Kartoffelsalat mit Schnittlauch 29
Kerniger Schornsteinfeger 28
Süßes Kleeblatt 31
Wurst-Hufeisen mit Farmersalat 29
Zwiebel-Dip 28

Backen

Herzhaft
Birnen-Schinken-Quiche mit Raclette-Käse 24

Süß
Aprikosen-Mohn-Kranz mit Mascarpone 57
Anis-Schneeflöckli 40
Eierlikör-Mousse-Torte 58
Gebrannte-Mandel-Kirsch-Torte 62
Nougat-Preiselbeer-Torte 56
Orangen-Kokos-Torte 40
Süßer Adventskalender aus Keksen 54
Weihnachtliche Sachertorte 60
Weihnachtlicher Eis-Gugelhupf 65

... außerdem in diesem Heft

- Der schnelle Weg durchs Heft 4–5
- Gewürz des Monats: Zitronen-Pfeffer 10
- Stimmungsvolle Deko-Ideen 16–17
- Gemüse der Saison: Meerrettich 18
- Kreuzworträtsel und Gewinner 32
- Fröhliche Silvester-Deko 34–35
- Bezugsquellen-Nachweis 49
- Kulinarische Reise: New York 50–53
- Geschenke zum Vernaschen 55
- Impressum und Foto-Nachweis 53

Kostenlos bei uns zu bestellen: Jahres-Rezeptregister 2002. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,44 €) beifügen.

Frisch am Markt im Dezember

GEMÜSE

- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl, Grünkohl
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Kürbis
- Meerrettich (s. S. 18)
- Möhren, Porree
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Salate: Endivie, Feldsalat
- Schwarzwurzeln
- Staudensellerie
- Steckrüben
- Weißkohl, Wirsing
- Zwiebeln



Schon mal probiert?



Die **Karambole** besticht durch ihre sternartige Form (Sternfrucht). Wenn ihr saftiges, knackiges Fruchtfleisch bernsteinfarben durch die dünne, essbare Haut schimmert, schmeckt sie am besten: süß mit einer pikanten, säuerlichen Note. Dekorativ in Drinks, Desserts, asiatischen & festlichen Gerichten (s. S. 6).



OBST

- Äpfel, Avocados
- Clementinen/Satsumas
- Esskastanien
- exotische Früchte
- Grapefruits, Kiwis
- Nüsse, Orangen



Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Brieffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175
E-Mail:
info@kochen-und-geniessen.de
Internet:
http://www.kochen-und-geniessen.de

Heft-Nachbestellungen:
Tel. 040 85369-140
Fax 040 85369-141

Abonnenten-Service:
Tel. 0180 5 313939 – 12,4 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

kochen & genießen (USPS No. 0005-106) is published monthly. The subscription price for the USA is $ 40 per annum. K.O.P.: German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and at additional mailing offices. Postmaster: send address changes to: **kochen & genießen**, German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631.

kochen & genießen DER SCHNELLE WEG DURCHS GANZE HEFT

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckereien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste



Bouillon mit Käsenocken S.21



ohne Fleisch
Gemüsebrühe mit Croûtons S.43



Pasteten m. Kasseler-Ragout S.43



Chicorée m. Senfsoße & Pute S.43



Entenbrust mit Portwein-Kirschen S.7



Rumpsteaks mit Pilzkruste S.8



Gratiniertes Filet mit Hollandaise S.9



Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter S.10



Schollenröllchen m. Meerrettich-Kruste S.19



Rinderfilet mit Broccoli & Kroketten S.20



Birnen-Schinken-Quiche m. Raclette S.24



ohne Fleisch
Weizenbratlinge mit Curry-Möhren S.36



Grünkohl mit Schinken & Püree S.41



Pikantes Putenschnitzel m. Rosenkohl S.41



Fischfilet mit Krabbensoße S.41



Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet S.4

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines jeden Menüs immer willkommen: verführerische Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann sicher keiner widerstehen!



Lebkuchen-Eis mit Punschpflaumen S.21



Zitronen-Mascarpone-Becher S.47



Gefüllte Orange mit Quarkcreme S.4



für Diabetiker
Orangen-Kokos-Torte S.40



Süßer Adventskalender aus Keksen S.54



Nougat-Preiselbeer-Torte S.56



Aprikosen-Mohn-Kranz m. Mascarpone S.5



Französische Wild-Terrine S.43



ohne Fleisch
Klassischer Waldorfsalat S.52

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere vielseitigen Hauptgerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige. Auch für Gäste finden Sie pfiffige Anregungen



Knusprige Honig-Gans S.6



Hirschkeule „Burgunder Art" S.12



Wildgulasch in Feigen-Senf-Soße S.13



ohne Fleisch
Kartoffel-Spinat-Lasagne S.14



Apfel-Kren zu Kasseler S.19



Broccoli-Blumenkohl-Gratin S.37



Winterlicher Gemüse-Linsen-Topf S.38



Grießauflauf mit Pumpernickel-Kruste S.39



ohne Fleisch
Möhren-Eintopf S.41



Kräuter-Kasseler im Blätterteig S.45



ohne Fleisch
Gebratener Tofu mit Ratatouille S.45



Karpfen blau mit Apfelrahm S.45



Gefüllter Truthahn mit Cranberry-Soße S.50



Mango-Joghurt-Parfait S.47



Pfannkuchen-Rolle mit Amaretto S.47

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Traumhafte Backideen für Advent & Weihnachten: Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit diesen tollen Torten und köstlichen Plätzchen. Ganz einfach nachzubacken!



für Diabetiker
Anis-Schneeflöckli S.40



Eierlikör-Mousse-Torte S.58



Weihnachtliche Sachertorte S.60



Gebrannte-Mandel-Kirsch-Torte S.62



Weihnachtlicher Eis-Gugelhupf S.64

Schlemmer-Es fürs Fes

Goldrichtig für Familie und Gäste

Jetzt kann Weihnachten komme
die schönsten Verwöhn-Rezepte für genussvolle Stunde



Knusprige Honig-Gans

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 bratfertige Gans (4,5–5 kg)
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 kg säuerliche Äpfel
- 1–2 TL getrockneter Majoran
- 1 Zwiebel, 2 Möhren
- ½–¾ l Hühnerbrühe
- 2–3 EL flüssiger Honig
- ½ TL gemahlener Zimt
- evtl. 5 EL Schlagsahne
- 2–3 EL Mehl
- evtl. Karambole, Zimt und Majoran zum Garnieren
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Innereien und Fett aus der Gans nehmen. Gans und Innereien waschen und trockentupfen. Gans innen mit Salz und Pfeffer, außen nur mit Pfeffer würzen. Äpfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Majoran mischen.

2 Gans mit den Äpfeln füllen, verschließen. Keulen zusammenbinden. Gans auf den Rost mit der Fettpfanne darunter setzen. Zwiebel schälen, vierteln. Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Beides mit Innereien auf die Fettpfanne legen. Ca. ¼ l Wasser angießen.

3 Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 3½–3¾ Stunden braten. Nach und nach Brühe und ca. ¼ l Wasser angießen. Die Innereien nach ca. 1 Stunde entfernen. Gans öfter mit Bratenfond beschöpfen.

4 Gans ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit mit stark gesalzenem Wasser bestreichen. Bei größter Hitze knusprig braten. Honig und Zimt verrühren. Gans ca. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit damit bestreichen.

5 Gans warm stellen. Fond durchsieben, entfetten. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und mit Sahne zugießen. Mehl und 4–5 EL Wasser verrühren. Fond damit binden, ca. 5 Minuten köcheln und abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Dazu: Rotkohl, Kroketten und Aprikosen mit Preiselbeeren.
Getränk: vollmundiger Rotwein, z. B. ein Rioja aus Spanien.

Zubereitungszeit ca. 4¼ Std.
Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ
E 41 g, F 36 g, KH 21 g

sen
t

Denn hier sind



Knusprige Honig-Gans



Entenbrust mit Portwein-Kirschen

Entenbrust mit Portwein-Kirschen

Zutaten für 4 Personen:

- **2–3 Entenbrustfilets (ca. 800 g)**
- **Salz, weißer Pfeffer, Zucker**
- **1 kleiner Wirsing (ca. 1 kg)**
- **1 Zwiebel, 2 EL Butter**
- **1 Glas (370 ml) Kirschen**
- **8–10 EL Portwein**
- **Saft von ½ Orange**
- **1 TL getrockneter Thymian**
- **2 TL Speisestärke**
- **1–2 TL Balsamico-Essig**
- **evtl. 1 Msp. gem. Nelken**

1 Filets waschen, trockentupfen. Haut mehrmals diagonal einschneiden. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Wenden und auf der Fleischseite kurz weiterbraten.

2 Filets herausnehmen und mit der Haut nach oben in eine feuerfeste Form legen (3–4 EL Bratfett aufbewahren). Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–25 Minuten braten.

3 Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Beides in der heißen Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 100 ml Wasser angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Nochmals abschmecken.

4 Kirschen samt Saft, Portwein, Orangensaft und Thymian zum Entenbratfett geben. Aufkochen und ca. 10 Minuten einköcheln. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, Soße binden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Nelken abschmecken.

5 Filets herausnehmen, etwas ruhen lassen. Bratensaft zur Soße gießen, abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Rösti-Ecken. **Getränk:** trockener Rotwein, z. B. ein Blaufränkisch/Österreich.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 660 kcal / 2770 kJ
E 42 g, F 39 g, KH 27 g

So tranchieren Sie großes Geflügel richtig

Zuerst die Keulen mit Messer oder Geflügelschere rundum ein- und am Gelenk abschneiden. Ebenso die Flügel abtrennen.



Brustfleisch beiderseits des Brustbeins vom Knochen schneiden. Rippen mit der Geflügelschere zerteilen, Brustkorb abheben.



Füllung in eine Schüssel geben. Rest Fleisch vom Rumpf schneiden. Die ausgelösten Brustfilets quer zur Faser in Scheiben schneiden.



Platte links: Fürstenberg; rechts: Villeroy & Boch; Sauciere: Wedgwood; Gläser: Leonardo



Rumpsteaks mit Pilzkruste



Rumpsteaks mit Pilzkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 6–8 Scheib. Frühstücksspeck
- 2 Schalotten oder 1 kl. Zwiebel
- 250 g Champignons
- 250 g Pfifferlinge (frisch oder TK) oder 1 Glas (370 ml)
- 4–5 Stiele Thymian
- 1 Scheibe Weißbrot
- 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
- 2 EL Öl
- 100 g Crème fraîche
- 1–2 EL Butter/Margarine
- ½ Glas (200 ml) Waldpilzfond
- evtl. 4–5 EL trockener Sherry
- 1–2 TL Speisestärke

1 Bohnen putzen und waschen. In kochendem Salzwasser 12–15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Speckscheiben halbieren. Bohnen bündelweise damit umwickeln.

2 Schalotten schälen und würfeln. Pilze putzen, waschen (Pfifferlinge aus dem Glas gut abtropfen lassen) und evtl. kleiner schneiden. Thymian waschen, abzupfen. Brot zerbröseln. Steaks trockentupfen,



Damit sich die Steaks beim Braten nicht wölben: Fettrand öfter bis zur Sehne einschneiden

Fettrand einschneiden. Steaks im heißen Öl pro Seite ca. 2 Minuten anbraten. Würzen und in eine feuerfeste Form legen.

3 Schalotten, Pilze und Thymian im Bratfett kräftig anbraten, würzen. Herausnehmen (Bratfett aufbewahren), mit Crème fraîche und Brot mischen. Auf die Steaks verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten gratinieren.

4 Fett im Bratfett erhitzen. Bohnen-Päckchen darin 3–5 Minuten braten. Herausnehmen.

5 Bratfett mit Fond und Sherry ablöschen, aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Soße binden, abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Röstkartoffeln. **Getränk:** kühles Bier, z. B. würziges Herforder Weihnachtsbier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 510 kcal / 2140 kJ
E 52 g, F 29 g, KH 7 g

Wichtig für die Zubereitung

Braten Sie die Steaks in sehr heißem Fett bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute an. So gerinnt das Eiweiß im Nu, und der Saft bleibt im Fleisch. Dann auf mittlere Hitze herunterschalten. Wählen Sie marmoriertes, d. h. von Fettäderchen durchzogenes Fleisch (Rumpsteak oder Entrecôte). Es ist besonders saftig und aromatisch.

Essen
Fest

Zartes Fleisch
köstlicher Haube



Gratiniertes Filet mit Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schweinefilets (ca. 600 g)
- 1–2 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Romanesco (ca. 800 g) oder Broccoli
- 500 g Möhren
- 50–60 g + etwas Butter
- 1 Beutel „Zubereitung für Sauce Hollandaise" (für 125 g Butter)
- 100 g Schlagsahne
- 5 EL Noilly Prat (franz. Weinaperitif) oder Weißwein
- 2 EL Mandelblättchen

1 Filets trockentupfen. Im heißen Öl rundherum 12–15 Minuten braten, würzen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen.

2 Romanesco putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Beides in ca. 3/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Abtropfen lassen, Garwasser dabei auffangen.

3 Gemüse in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Filets aufschneiden und darauf legen. 100 ml Garwasser erhitzen. Soßenpulver einrühren, aufkochen. Sahne und Noilly Prat zugießen, nochmals aufkochen. Vom Herd ziehen und 50–60 g Butter in Stückchen darunter



Statt 125 g nur 50–60 g Butter in Stückchen unter die abgewandelte Hollandaise schlagen

schlagen. Soße abschmecken und über Gemüse und Filets gießen. Mit Mandeln bestreuen.

4 Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten gratinieren. Dazu: Bandnudeln.
Getränk: kühler Weißwein, z. B. ein Riesling.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 500 kcal / 2100 kJ
E 41 g, F 29 g, KH 11 g

Teller: Wedgwood; Form: Walküre; Flügel-Glas: Räder

Schlemmer-Essen fürs Fest

Edler Fisch mit feiner Würze



Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter

Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter

Zutaten für 4 Personen:

- **75 g weiche Butter**
- **Saft von ½ Zitrone**
- **1 Päckchen (ca. 2 TL) Zitronen-Pfeffer (v. Ostmann)**
- **Salz**
- **600 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- **1 Stange (ca. 250 g) Porree**
- **2–3 Möhren (ca. 250 g)**
- **250–300 g breite Bandnudeln**
- **100 g Schlagsahne**
- **unbeh. Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren**

1 Butter, 1 TL Zitronensaft, Zitronen-Pfeffer und etwas Salz verkneten. Bis auf 1 EL in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 4–6 Tuffs auf einen flachen Teller spritzen. Oder die Butter zur Rolle formen. Mind. 2–3 Stunden kalt stellen.

2 Lachs waschen, trockentupfen und in 4–6 Tranchen schneiden. Mit Rest Zitronensaft beträufeln.

3 Porree putzen, Möhren schälen und beides waschen. Gemüse in lange, dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten (s. Packungsanweisung) garen.

4 Inzwischen Lachs mit Salz würzen. Übrige Butter erhitzen. Lachs darin von jeder Seite 4–5 Minuten braten.

5 Nudeln abtropfen lassen. Sahne und Gemüse im Topf erhitzen. 1–2 Minuten köcheln und die Nudeln untermischen. Lachs darauf anrichten, je einen Butter-Tuff oder -Taler darauf setzen und garnieren.

Getränk: trockener Weißwein, z. B. ein Sauvignon blanc.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Wartezeit mind. 2 Std.
Portion ca. 740 kcal / 3100 kJ.
E 39 g, F 40 g, KH 50 g

Gratisprobe im nächsten Heft
Schaschlik-Gewürz



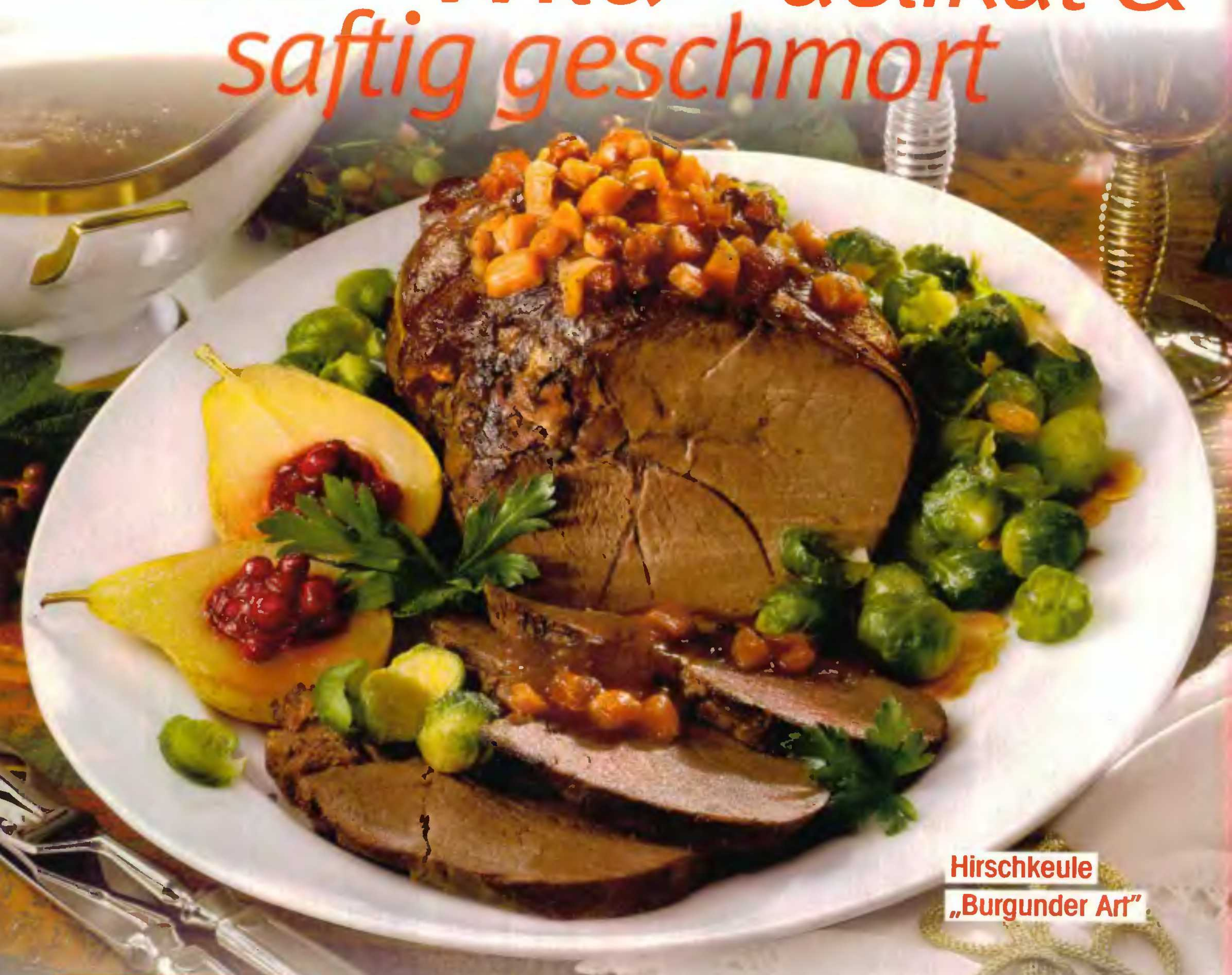
Unsere Gewürzprobe vom Titel

Feiner Zitronen-Pfeffer

Mal etwas Besonderes: Der geschrotete Pfeffer mit frischem Zitronen-Aroma ist ideal zur Verfeinerung von Gerichten mit Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch. Er gibt aber auch Salaten, Dressings, Suppen und Soßen eine raffinierte Note.

Schlemmer-Essen fürs Fest

Wild – delikat & saftig geschmort



Hirschkeule „Burgunder Art"

Zutaten für 4–6 Personen:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 8 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ l Rotwein (z. B. Spätburgunder)
- 1,5 kg Hirschkeule o. Knochen
- 2 mittelgroße Möhren
- 50 g durchw. Räucherspeck
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Glas (400 ml) Wildfond
- 2 gestr. EL Speisestärke
- 75 g Schlagsahne

1 2 Zwiebeln schälen, klein schneiden. Mit ⅛ l Wasser, Pfefferkörnern, Wacholder, Lorbeer, Nelken, Thymian aufkochen. Wein zufügen, auskühlen.

2 Fleisch waschen und evtl. in Form binden. Mit dem Sud begießen. Zugedeckt 1–2 Tage im Kühlschrank marinieren. Evtl. zwischendurch wenden.



Spart das Wenden: Fleisch und Marinade in einen nicht zu großen Gefrierbeutel füllen

3 Möhren schälen, waschen. 2 Zwiebeln schälen. Beides würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Marinade durchsieben.

4 Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Speck und Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Möhren mit andünsten. Mit Fond und ⅜–½ l Marinade ablöschen und aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1¾–2 Stunden schmoren.

5 Braten warm stellen. Stärke und Sahne verrühren. In den Fond rühren, aufkochen und abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Mandel-Rosenkohl, Kroketten und Birnen mit Preiselbeeren. **Getränk:** kräftiger Rotwein, z. B. ein Spätburgunder aus Baden.

Zubereitungszeit ca. 2¾ Std.
Wartezeit 1–2 Tage
Portion ca. 520 kcal / 2180 kJ
E 54 g, F 21 g, KH 5 g

Tolle Basis

Super für aromatische Bratensoßen sind Fonds: Kompositionen aus vielen Zutaten wie Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze. Gibts in großer Auswahl im Glas.

Wildgulasch in Feigen-Senf-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Wildgulasch (von Reh, Hirsch oder Wildschwein)
- 150–200 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 1 mittelgroße Möhre
- 100 g getrocknete Feigen
- 2 Wacholderbeeren
- 2 EL Butterschmalz
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Mehl
- ¼ l trockener Rotwein
- 2–3 TL Dijon-Senf
- 2–3 EL Essig (z. B. Balsamico)
- evtl. Oregano, Feigen u. Kumquats zum Garnieren

1 Gulasch trockentupfen, evtl. etwas kleiner würfeln. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Möhre schälen, waschen, würfeln. Feigen würfeln. Wacholderbeeren zerstoßen.

2 Gulasch im heißen Butterschmalz portionsweise kräftig anbraten. Schalotten und Möhre mit andünsten. Gesamtes Fleisch wieder in den Bräter geben. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeer und Wacholder würzen.

3 Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit ¼ l Wasser und Wein ablöschen. Feigen zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Ca. ¼ l Wasser zugießen und weitere ca. 45 Minuten schmoren. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig abschmecken. Anrichten und evtl. garnieren. Dazu passen Klöße.

Getränk: Rotwein, z. B. ein Lagrein dunkel aus Südtirol.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ
E 55 g, F 14 g, KH 23 g

Praktische Extra-Tipps

Kennen Sie Kumquats? Die Zwergorangen werden mitsamt ihrer würzigen, herbsüßen (unbehandelten) Schale verzehrt. Toll für Wild, Geflügel, kalte Platten.

Wenn Kinder mitessen, können Sie den Wein durch Brühe od. Wildfond ersetzen. Evtl. etwas mehr Essig verwenden.



Wildgulasch in Feigen-Senf-Soße

Schlemmer-Essen fürs Fest

Gaumenfreuden ohne Fleisch



Kartoffel-Spinat-Lasagne

Kartoffel-Spinat-Lasagne

Zutaten für 6 Personen:

- 1,5 kg fest kochende Kartoffeln
- 1,5 kg Blattspinat
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL (à 15 g) Butter/Margarine
- Salz, weißer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 100 g Comté od. Gouda (Stück)
- 70 g Parmesan (Stück)
- 3 leicht geh. EL (45 g) Mehl
- ⅜ l Milch
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 2 Eigelb
- 5 EL Sahne oder Milch
- Fett für die Form
- 4 EL Pinienkerne

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

2 Spinat putzen und waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Fett erhitzen. Knoblauch und ⅔ Zwiebeln darin glasig dünsten.



Große Mengen Blattspinat am besten portionsweise dünsten, sodass er schnell zusammenfällt

Spinat portionsweise zufügen und zusammenfallen lassen. Würzen, evtl. abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Beide Käse reiben.

3 3 EL Fett erhitzen. Rest Zwiebeln darin andünsten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. ⅜ l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Hälfte Käse darin schmelzen. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen. Erst mit etwas Soße verrühren, dann zurück in die übrige Soße rühren (nicht mehr kochen!).

4 Eine große Auflaufform (ca. 35 cm lang) fetten. Etwas Soße auf dem Formboden verteilen. Kartoffeln, Spinat und Soße im Wechsel einschichten. Mit Kartoffeln und Soße abschließen. Mit übrigem Käse und Pinienkernen bestreuen. Lasagne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen.

Getränk: Weißwein, z. B. ein Pinot Grigio, oder Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca.
540 kcal / 2260 kJ
E 25 g, F 28 g, KH 42 g

Prima vorzubereiten

Einfach praktisch: Zutaten für die Lasagne fix und fertig einschichten und kühl stellen. Bei Bedarf in den Ofen schieben (evtl. etwas Zeit zugeben).

Foto: Hackman



Stimmungsv



Himmlische Grüße

Pergamenttüten in Serviettentechnik mit Engeln bedrucken oder Glanzbilder darauf kleben. Freesien im Glas hineinstellen



Herzige „Platzkarte“

...aus Blumendraht, mit Buchsbaum & Beeren bestückt. Herzkugel beschriften und mit einer Schleife daran festbinden. An die Tischdecke stecken

Königliche Farben

Festlicher Glanz für Ihre Tafel: rotes Geschenkband drapieren, Baumkugeln auf einer Etagere verteilen. Aus Goldkarton Figuren ausschneiden und dazustellen. Auf jedem Platz liegt ein rot umkleidetes Kerzenpäckchen, mit Kordel verschnürt. Und überall glitzern Engelshaar und Sterne



O Tannenbaum!

Ein Stoffserviette zum Quadrat falten, die vier Zipfel an der offenen Spitze stufenweise nach innen kniffen. Die Ecken rechts und links schräg nach hinten falten



Erst eins, dann zwei…

Bedruckte Würfelkerzen sind eine moderne Alternative zum traditionellen Adventskranz. Set ca. 9 €; Gütegemeinschaft Kerzen e. V.

Nobler Silberglanz

Teelichter halten den Inhalt der Servierpfanne heiß. 28 cm Ø, aus Edelstahl mit Glas. Ca. 33 €; ab 10.12. bei Tchibo. Bestell-Tel. 0180 5 2885

Mit Liebe & Fantasie

olle Deko-Ideen

Viel Glanz, warme Farben und hübsche Kleinigkeiten: So wird Ihr Tisch zum Highlight







Nikolaus-Parade

Eine gefaltete Serviette in der Mitte festhalten. Die vier Falzkanten nach innen biegen. Serviette aufstellen und die vier Ecken im Halbkreis auffächern. Spitze mit einem selbst klebenden Stern schmücken. Von Fasana

Prächtiger Pokal

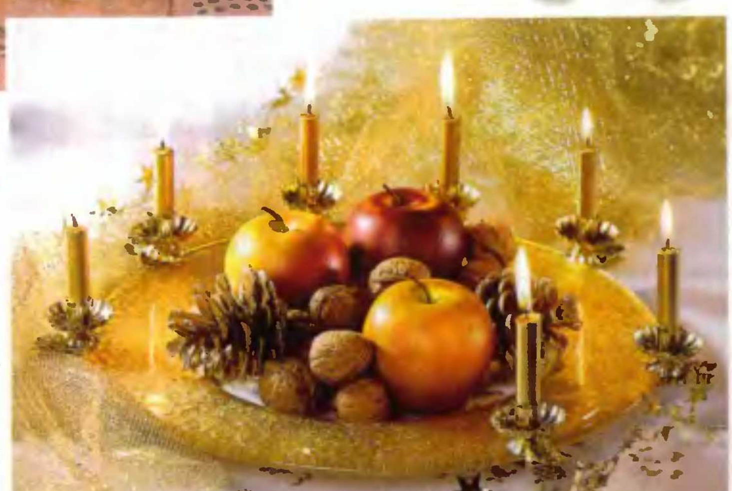


Mit goldfarbenem Paintmarker matte Kugeln beschriften und hinter Glas präsentieren. Edding 751; ca. 2,80 €



Goldrausch

Solch dekorative Arrangements sind ein Blickfang. Und blitzschnell gemacht: Goldene Baumkerzenhalter und Kerzen werden einfach an den Tellerrand geklippt





Frisch gerieben ist er am besten

Meerrettich

Probieren Sie den gesunden „Scharfmacher" mal frisch von der Stange! Und entdecken Sie sein feines Aroma



Wintervorrat: Meerrettich wird kühl gelagert

Nach seiner Ernte wird Meerrettich unter optimalen Klimabedingungen im Kühlhaus gelagert. So kann frischer Meerrettich bis weit ins Frühjahr hinein angeboten werden. Der Hauptteil geht allerdings in die verarbeitende Industrie. Dort wird er gewaschen, geschält, gerieben, mit weiteren Zutaten wie Gewürzen, Sahne bzw. Senf gemischt und in Gläser oder Tuben abgefüllt.

STECKBRIEF

- **Andere Bezeichnungen**
  Kren, Meerrettig, Mährrettich, Maressig, Grä, Grien, Mirch
- **Saison**
  Erntezeit ab Ende September den ganzen Winter über; aus dem Lager erhältlich bis April
- **Botanik**
  Pfahlwurzel eines Staudengewächses; gehört zu Kreuzblütlern, verwandt mit Senf
- **Anbauländer**
  Deutschland, Österreich, Polen, Ungarn, Russland, Bulgarien

Küchen-Tipps

- Es beißt nicht so in den Augen, wenn Sie ihn gefroren reiben
- Schälen Sie immer nur so viel, wie Sie verbrauchen, denn die Schärfe verfliegt sehr schnell

Einkauf & Lagerung

Frischer Meerrettich sollte richtig hart sein. Wenn er sich biegen lässt, lieber liegen lassen, denn dann ist er alt. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist er gut 4 Wochen haltbar. Im Garten ruhig im Boden lassen (er ist frosthart!). Im kühlen Keller in feuchtem Sand hält er sich bis ins Frühjahr.

Inhaltsstoffe & Gesundheit



Die Stangen liefern B-Vitamine, Carotin und doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen (wegen der kleinen Portionen nicht von großer Bedeutung). An Mineralstoffen haben sie insbesondere Calcium, Kalium, Eisen und Magnesium zu bieten. Ihre schwefelhaltigen Öle (Senföle) regen Appetit und Durchblutung an und töten Bakterien. Leider reizen sie uns auch zu Tränen.

Dazu schmeckt er am besten

Klassisch mit Schlagsahne zu Koch- und Räucherfisch oder in warmer Soße zu gekochtem Rindfleisch, Kasseler, Fisch und Ei. Geraspelt über Suppen und Eintöpfe oder zu Roastbeef. Verfeinert und würzt pikante Salate.

Der richtige Umgang mit Meerrettich

Falls die Stangen voller Erde sind, schrubben Sie sie mit einer harten Bürste unter fließendem Wasser



Man kann sie prima mit dem Sparschäler schälen. Gleich in Essigwasser legen, damit sie nicht anlaufen





Geschälten Meerrettich fein reiben und sofort mit Zitrone oder Essig mischen, damit er nicht braun wird



So haben Sie ihn stets parat: fein gerieben in Eiswürfelbehältern einfrieren, dazu mit Folie gut abdecken



Apfel-Kren zu Kasseler

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 600–800 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 40 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker
- 50–75 g Meerrettichwurzel
- 1 großer säuerlicher Apfel
- 4 EL Zitronensaft
- 100 ml Apfelsaft
- Petersilie, Apfelspalten und Rote Bete (Glas) z. Garnieren

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

2 Kasseler waschen und trockentupfen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde braten.

3 Zwiebeln schälen, hacken. Speck würfeln. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in einer großen oder 2 Pfannen erhitzen. Speck, Zwiebeln und Kartoffeln darin ca. 10 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Meerrettich waschen, schälen. Apfel schälen, vierteln, entkernen. Beides fein reiben. Mit Zitronen- und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Alles anrichten, garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 560 kcal / 2350 kJ
E 38 g, F 23 g, KH 46 g

Scharfes fix und fertig

Bequem, lange haltbar und im Nu zur Hand: Die Klassiker „tafelfertiger Meerrettich" und „Sahne-Meerrettich" sind schon gerieben und verfeinert. Gibts in Glas oder Tube, z. B. von Kühne

Spezialitäten mit Meerrettich: z. B. Remoulade, Senf oder Ketchup – „Scharfer Max" & Co. sind würzig abgeschmeckt. Ca. 1,35 €; Schamel



Vielseitig zu verwenden ist der Gourmet-Sahne-Meerrettich „sahnig-scharf". Ideal für Fisch, kalte Platten, Fleisch oder Soßen. Ca. 1,30 €; von Thomy

Platte: Wedgwood; Platzteller: Love Plates; Förmchen: Hackman; Teller: Waldöre; Besteck: Wilkens

Schollenröllchen mit Meerrettich-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Schollenfilets (à ca. 150 g)
- 4–5 EL Zitronensaft
- 150 g frisches Weißbrot
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL (50 g) Butter, ½ l Milch
- 75 g Meerrettichwurzel
- ½–1 TL Gemüsebrühe
- Salz, weißer Pfeffer
- Fett für die Förmchen
- evtl. Dill, unbeh. Zitrone und geraspelter Meerrettich zum Garnieren
- Holzspießchen

1 Schollenfilets waschen, trockentupfen und längs halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln.

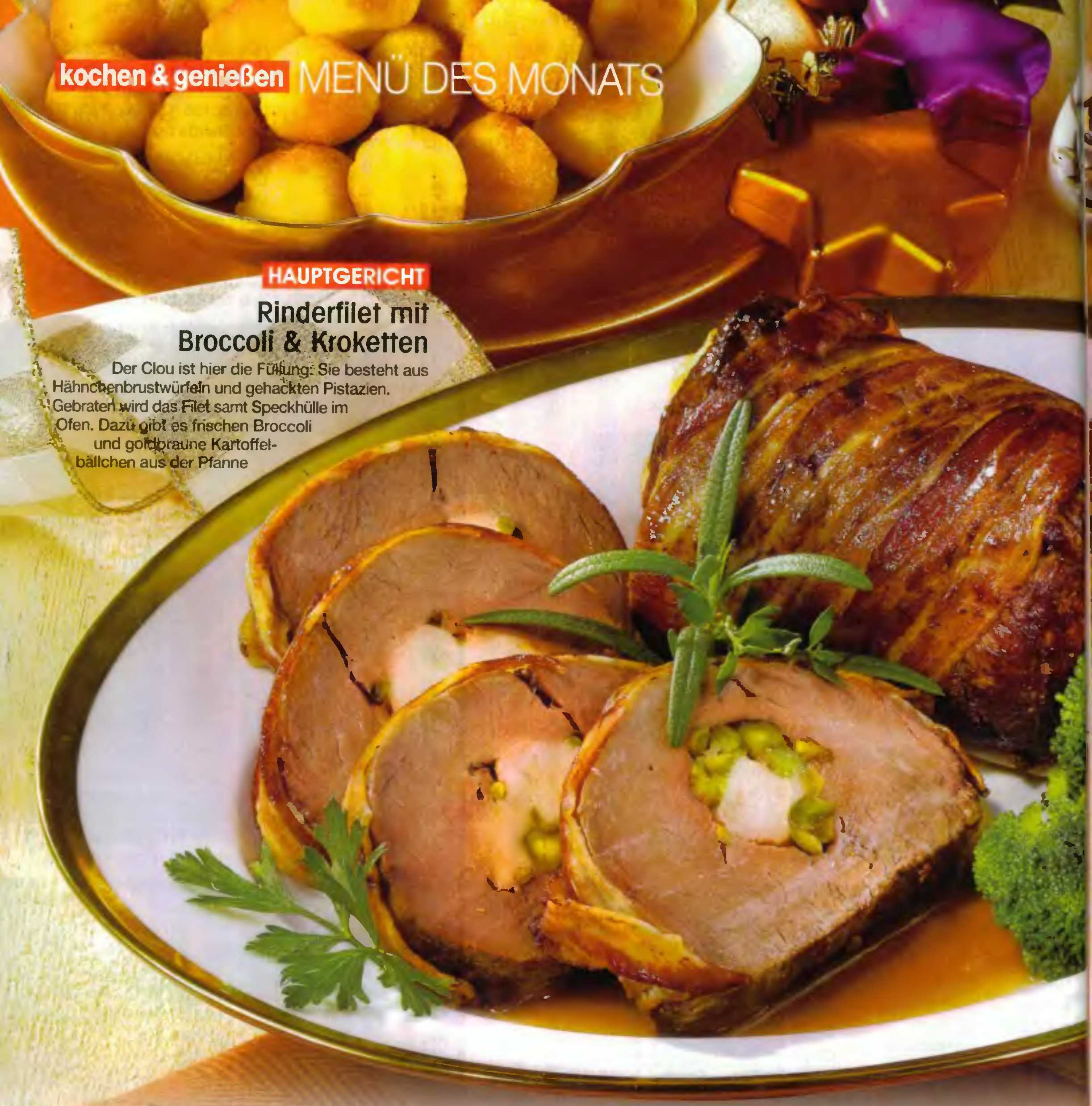
2 Weißbrot entrinden, fein zerbröseln. Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Die Hälfte Weißbrot zugeben. Milch einrühren, aufkochen und 3–5 Minuten köcheln. Meerrettich waschen, schälen und fein reiben. In die Soße rühren. Mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Schollenfilets würzen, aufrollen und feststecken. Jeweils 3 in 4 kleine gefettete Auflaufförmchen oder alle in eine große Form setzen. Soße darüber verteilen. Restliche Brotbrösel darüber streuen. 1 EL Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen und evtl. garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 460 kcal / 1930 kJ
E 43 g, F 19 g, KH 26 g





HAUPTGERICHT

Rinderfilet mit Broccoli & Kroketten

Der Clou ist hier die Füllung: Sie besteht aus Hähnchenbrustwürfeln und gehackten Pistazien. Gebraten wird das Filet samt Speckhülle im Ofen. Dazu gibt es frischen Broccoli und goldbraune Kartoffelbällchen aus der Pfanne

Zartes Rinderfilet raffiniert gefüllt

Wird das ein Fest!

Gebratenes Rinderfilet ist allein schon ein Genuss! Aber mit seiner feinen Füllung und dem knusprigen Speckmantel ist es ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus





VORSPEISE

Fleischbouillon mit Käsenocken

Braucht zwar etwas Zeit, ist aber auch was Besonderes: eine von Grund auf gekochte Brühe aus Rindfleisch und Gemüse. Tomatenwürfel und lockere Klößchen aus Quark und Parmesan bilden die feine Einlage



DESSERT

Lebkuchen-Eis mit Punschpflaumen

Eine winterliche Eis-Variante, die keinen kalt lässt! Ins selbst gemachte Vanille-Eis kommen Weihnachtsgewürze und Lebkuchenbrösel. Köstlich dazu: das würzige Kompott mit Rotwein und Rum

HÜBSCH DEKORIERT



Sternstunden für Genießer! Diese fröhlich-bunte Servietten-Deko können Sie natürlich farblich auf Ihr Geschirr abstimmen. Dazu eine Serviette zum Quadrat falten und wie ein Päckchen mit zwei verschiedenfarbigen Bändchen verschnüren. Als Schmuck einen Stern-Anhänger daranknoten. Eine gekaufte oder selbst gestaltete Menükarte mit Einlegeblatt und kleine Beerenzweige darunter schieben. Auf dem Teller platzieren.



Unser Getränke-Tipp

Zum Rinderfilet passt ein trockener Rotwein, etwa aus Navarra in Nordspanien. Dieses Weinbaugebiet zählt zu den ältesten der Welt und dank optimaler Bedingungen und modernster Technik derzeit zu den Newcomern. Wir empfehlen den weichen, fruchtigen „Piedemonte CO Crianza 1999" aus Merlot, Cabernet Sauvignon und der alten spanischen Rebsorte Tempranillo. Für ca. 7,70 € im Fachhandel; Infos unter www.weinkontor-freund.de

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Platte + Teller: Fürstenberg; Blütenschale: Rörstrand, Löffel: Wilkens

Menü des Monats

Rezepte zu den Seiten 20/21

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Fleisch

500 g Suppenfleisch zum Kochen
750–800 g Rinderfilet (Mittelstück)
150 g Hähnchenfilet
75–100 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben (Bacon)

Gemüse & Obst

1 Bund Suppengrün
4 mittelgroße Tomaten
1 Knoblauchzehe
500–750 g Broccoli
1 Bund Petersilie
je 2 Stiele frischen Rosmarin und Thymian
½ unbehandelte Zitrone

Was Sie sonst noch brauchen

125 g Magerquark
1 Ei + 3 frische Eigelb (Gr. M)
25 g geriebenen Parmesan
150–200 g Schlagsahne
⅛ l Milch
450 g TK-Kartoffelbällchen
evtl. ¼ l Rinderfond (Glas)
25 g gehackte Pistazienkerne
20–30 g Lebkuchen (ohne Oblaten)
1 Glas (370 ml) Pflaumen
5–6 EL Rotwein, 3–4 EL Rum
1 Beutel Glühweingewürz
evtl. Dominosteine zum Verzieren

Das sollten Sie zu Hause haben

Butterschmalz, Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
Pfefferkörner, Lorbeer, Zimtstange, Lebkuchengewürz
evtl. Sternanis und Gewürznelken
Bourbon-Vanillezucker
Zucker, Mehl, Speisestärke
Zwiebeln, Küchengarn

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp auf Seite 21

VORSPEISE

Fleischbouillon mit Käsenocken

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bd. Suppengrün, 1 Zwiebel
- 4 mittelgroße Tomaten
- 500 g Suppenfleisch z. Kochen
- ½ TL Pfefferkörner
- evtl. 1–2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 125 g Magerquark, 1 Ei (Gr. M)
- 2 geh. EL (40 g) Mehl
- 25 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat
- ½ Bund Petersilie

1 Suppengrün und 2 Tomaten putzen, waschen. Grob zerkleinern. Zwiebel schälen, vierteln. Fleisch waschen. Alles mit



So wird die Brühe schön klar: zwischendurch öfter mit der Schaumkelle abschäumen

Gewürzen in 1½–2 l Wasser aufkochen. 2 Stunden köcheln.

2 Quark, Ei, Mehl und Käse glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 2 angefeuchteten Teelöffeln zu Nocken formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

3 2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Die Brühe durchsieben und abschmecken. Mit Käsenocken, Tomaten und Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 140 kcal / 580 kJ
E 8 g, F 11 g, KH 2 g

HAUPTGERICHT

Rinderfilet mit Broccoli & Kroketten

Zutaten für 4 Personen:

- 750–800 g Rinderfilet (Mittelstück)
- 150 g Hähnchenfilet
- Salz, Pfeffer
- 25 g gehackte Pistazienkerne
- 75–100 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben (Bacon)
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- je 2 Stiele Rosmarin u. Thymian
- 2–3 EL Butterschmalz
- ¼ l Rinderfond (Glas) oder s. Tipp
- 500–750 g Broccoli
- 450 g TK-Kartoffelbällchen
- 2 gestr. TL Speisestärke
- 1 EL Butter, Küchengarn

1 Rinderfilet trockentupfen. Hähnchenfilet waschen und trockentupfen. Rinderfilet halbieren, je ein Loch hineinschneiden. Mit einem Kochlöffelstiel etwas erweitern.



Zum Füllen in der Mitte des Filets mit dem Fleischmesser längs ein Loch schneiden

2 Hähnchen würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Pistazien untermischen. Füllung in die Öffnung der Filets drücken. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln.

3 Zwiebeln und Knoblauch schälen, halbieren. Kräuter waschen und, bis auf etwas, als Sträußchen zusammenbinden. Filets in 1 EL heißem Butterschmalz bei starker Hitze rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mit anbraten.

4 Alles mit Hälfte Fond ablöschen und aufkochen. Das Kräuterbund zufügen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 35 Minuten braten.

5 Broccoli putzen, waschen. In Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 5–7 Minuten dünsten. Gefrorene Kartoffelbällchen in 1–2 EL heißem Butterschmalz 6–8 Minuten braun braten.

6 Filets herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Bratenfond durchsieben, mit Rest Fond aufkochen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren,



Feine Soßen lieber mit Speisestärke statt mit Mehl binden – sie werden samtiger

Soße binden. Broccoli abgießen und die Butter darauf schmelzen lassen. Soße abschmecken und alles anrichten. Mit Rest Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 770 kcal / 3230 kJ
E 58 g, F 42 g, KH 35 g

Extra-Tipps

Vorspeise: wenn wenig Zeit ist, die Brühe schon viel eher kochen und einfrieren.

Soße: anstelle des Fonds ¼ l von der selbst gekochten Brühe nehmen.

Dessert wie aus der „Sterne-Küche": Puderzucker und Kakao mischen, mithilfe einer Schablone einen Stern auf den Tellerrand stäuben.

DESSERT

Lebkuchen-Eis mit Punschpflaumen

Zutaten für 4 Personen:

- 3 frische Eigelb (Gr. M)
- 100 g Zucker, ⅛ l Milch
- ½–1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 20–30 g Lebkuchen (o. Oblaten)
- 150–200 g Schlagsahne
- 1 Glas (370 ml) Pflaumen
- 5–6 EL Rotwein, 3–4 EL Rum
- 1 Stück unbeh. Zitronenschale
- 1 Beutel Glühweingewürz (ersatzw. Zimt, evtl. je 1–2 Sternanis u. Gewürznelken)
- 1 geh. TL Speisestärke
- evtl. Dominosteine z. Verzieren

1 Eigelb und Zucker cremig rühren. Milch, Lebkuchengewürz und Vanillezucker aufkochen. In die Eicreme gießen und unter ständigem Rühren erhitzen (nicht kochen!), bis sie dickcremig ist. In eine Schüssel füllen, kalt schlagen.

2 Lebkuchen grob reiben. Sahne steif schlagen. Beides unter die Creme heben. Mind. 4 Stunden oder über Nacht gefrieren lassen.



Heiße Milch langsam in die Eimasse rühren, dann im Topf bei milder Hitze cremig schlagen

3 Pflaumen abtropfen, Saft auffangen. Saft, Wein, Rum, Zitrone und Gewürz aufkochen. Stärke mit 1 TL Wasser glatt rühren und Saft damit binden. Pflaumen unterheben, evtl. abkühlen. Eis zu Kugeln formen. Alles anrichten, evtl. verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Wartezeit mind. 4 Std.
Portion ca. 400 kcal / 1680 kJ
E 5 g, F 18 g, KH 46 g

TIPP: Statt Lebkuchen Spekulatiusbrösel unters Eis mischen.

Zeitplan

Am Vortag oder mind. 4 Stunden vorher

- Dessert: Lebkuchen-Eis bereiten und einfrieren. Punschpflaumen zubereiten
- Vorspeise: Brühe kochen

1½ Stunden vorher

- Vorspeise: Nocken, bis auf das Garen, vorbereiten

1¼ Stunden vorher

- Rinderfilet vorbereiten und füllen (s. Hauptgericht 1. und 2.)

45 Minuten vorher

- Filet braten (s. Hauptgericht 3. und 4.)

30 Minuten vorher

- Vorspeise: Tomaten würfeln etc.

20 Minuten vorher

- Broccoli putzen, garen (s. Hauptgericht 5.)
- Vorspeise: Nocken gar ziehen lassen

10 Minuten vorher

- Kartoffelbällchen braten (s. Hauptgericht 5.)
- Vorspeise und Dessert: Brühe und evtl. Punschpflaumen erhitzen. Warm stellen
- Soße kochen (s. Hauptgericht 6.)

Vor dem Hauptgang

- Lebkuchen-Eis in den Kühlschrank stellen

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Birnen-Schinken-Quiche

mit Raclette-Käse

Kein Auftauen, kein Ausrollen – so bequem gehts mit dem neuen Blätterteig aus dem Kühlregal. Sogar die Quadrate sind schon vorgestanzt. Also einfach abtrennen, belegen und ab in den Ofen



Zutaten für 6 Stück:

- 1 Rolle frischer Blätterteig (275 g mit 6 Quadraten a. d. Kühlregal; von CroustiPâte)
- 1 Dose (850 ml) Birnen
- 6 Scheiben (à 20 g) Raclette-Käse
- 6 dünne Scheiben gekochter Schinken
- weißer Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1–2 EL Weißwein-Essig
- Salz, 1 Prise Zucker, 2 EL Öl
- 200 g Feldsalat

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Stück ca. 390 kcal / 1630 kJ
E 13 g, F 23 g, KH 30 g



1 Teig aus der Folie nehmen und kurz ruhen lassen. Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Birnen abtropfen lassen. Teig entrollen und in Quadrate trennen.



2 6 Auflauf- oder Torteletttförmchen (ca. 10 cm Ø) damit auslegen. Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Käsescheiben aufeinander legen und entrinden.



3 Jeweils 1 Scheibe Schinken, 1 Birnenhälfte und 1 Scheibe Käse auf den Teig legen. Mit Pfeffer bestreuen. Die Quiches im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.



4 Zwiebel schälen, würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Salat waschen, putzen. Mit der Soße mischen. Alles anrichten.

Förmchen: Pillivuyt; roter Teller: Love Plates; Besteck: Auerhahn



NEU: Grillonade - die Alleskönnerin

In den hohen Pfännchen der neuen Grillonade von SEVERIN zaubern Sie kleine Leckereien wie Suppen, Fleisch, Fisch oder Gemüse und können sich durch viele verschiedene Kreationen probieren. Ob Sie einfach nur Gemüsesorten mit einem Stückchen Käse delikat abrunden oder raffinierte Mini-Gerichte um die Wette garen - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie doch einmal Lachs in Kokosmilch. Ihre Gäste werden begeistert sein!
Die Grillonade von SEVERIN kostet inklusive raffinierter Party-Rezepte von ZDF-Koch Armin Roßmeier etwa 65,00 Euro.

Alle um einen Tisch:

Gemütlicher Schlemmerabend mit Familie und Freunden

Gemeinsam genießen – aber jeder nach seinem Geschmack!

Kochen mit Freunden und Familie macht einfach Spaß! Wenn die Tage kürzer werden, beginnt die Hochsaison für gemeinsames Schlemmen und gemütliche Gespräche. Jetzt kommen Fondue, Raclette & Co. auf den Tisch und schaffen im Nu Genießerlaune: Slow-Food, das ohne große Vorbereitung auskommt. Niemand muss ins Küchen-Exil! Die gedeckte Tafel lässt sich schnell mit verschiedenen Zutaten füllen, und schon kann es für alle losgehen!
Pünktlich zum Herbstbeginn gibt es die neuen, multifunktionalen Party-Produkte von SEVERIN, die ungemütliche Herbststürme und kalte Winterabende schnell vergessen lassen. Kreieren Sie mit Ihren Gästen leckere Spezialitäten und plaudern Sie beim gemeinsamen Schmurgeln, Brutzeln und Grillen. Das sind stimmungsvolle Tisch-Parties, an die sich jeder gern erinnert.



Fondue – der Klassiker

Das stilvolle Tischgerät. Ob Fleisch oder Gemüse - mit dem leistungsstarken Set von SEVERIN sind Genuss und ein unvergesslicher Abend garantiert.
Das SEVERIN-Fondue-Set kostet etwa 50,00 Euro.

Heißer Stein – der Historische



Essen wie in der Steinzeit!
Außen knusprig und innen saftig – auf dem Heißen Stein gelingt das Fleisch besonders gut. Ohne zusätzliches Fett ist diese Art des Grillens besonders schonend und gesund. Der Clou des SEVERIN-Gerätes: die Kombination mit sechs Raclette-Pfännchen. Der Heiße Stein von SEVERIN kostet etwa 50,00 Euro.



Raclette-Partygrill – der Tausendsassa

Two in One: In den acht emaillierten Pfännchen lassen Sie den Käse schmelzen und braten gleichzeitig Fleisch oder Gemüse auf dem Grill. Individuell und für jeden Geschmack. Der Raclette-Partygrill kostet rund 50,00 Euro. Weitere Rezepte unter: www.severin.de und www.kochen-und-genießen.de



Lachs in Kokosmilch

Zutaten für 6 Personen

- **900 g frischer Lachs**
- **4 EL Sesamöl**
- **5 Frühlingszwiebeln**
- **4 Paprikaschoten**
- **3 Limetten**
- **1 Liter Kokosmilch**
- **6 EL Creme fraiche**
- **Zitronenmelisse, Chilischoten, Jodsalz**

Pfännchen ölen, fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten darin glasig dünsten, ca. 2 cm große Lachswürfel zugeben und gut angehen lassen. Mit Kokosmilch auffüllen, Creme fraiche einrühren und mit fein gehackten Chilis und Zitronenmelisse, Saft und Schale von Limetten und Jodsalz pikant abschmecken.

SEVERIN

Viel Glück im neue

Ein Buffet mit Silvester-Spezialitäten





Da greift jeder gerne zu: Mit Hufeisen, Schornsteinfeger und Kleeblatt wünschen Sie Ihren Gästen auch kulinarisch nur das Allerbeste. Auf ein glückliches Jahr 2004!

Alle Rezepte auf S. 28–31

Großes Silvester-Buffet

Rezepte zu den Seiten 26/27

Feine Erbsensuppe mit Kasseler

Zutaten:

- 1–1,2 kg Kasseler-Kotelett (am Stück; mit Knochen)
- 4 Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 250 g Kartoffeln
- 500 g getrocknete, geschälte grüne Erbsen
- 2–3 Lorbeerblätter
- Pfeffer, Salz, Zucker
- 2 Scheiben (à 45 g) TK-Blätterteig, 1 Eigelb
- 1 EL Milch, etwas Mehl
- 150 g Schlagsahne
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Öl, Backpapier

1 Kasseler vom Knochen lösen und waschen. Zwiebeln schälen. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen. Möhren und Kartoffeln klein würfeln. Knochen, ca. 2½ l Wasser, 2 Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln, Erbsen, Lorbeer und Pfeffer aufkochen. Dann alles zugedeckt ca. 1¼ Stunden köcheln.



2 Blätterteig auftauen lassen. Eigelb und Milch verquirlen. Teigscheiben übereinander legen und auf etwas Mehl ca. 26 x 26 cm groß ausrollen. Glücksmotive ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegtem Blech mit Eigelb bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 2 Zwiebeln und Kasseler fein würfeln. Sahne halb steif schlagen. Petersilie waschen, hacken. Kasseler und Zwiebeln im heißen Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten.

4 Knochen und Lorbeer aus der Suppe heben. Kasseler hineingeben. Suppe abschmecken. Mit Sahne, Petersilie und Blätterteig-Fleurons anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 310 kcal / 1300 kJ
E 24 g, F 13 g, KH 22 g

Extra-Tipp

Falls Sie keinen Umluftherd haben: Damit der Teig nicht zu stark aufgeht, das „Zubehör" kalt stellen, während der Schornsteinfeger gebacken wird.



Kerniger Schornsteinfeger

Zutaten für ca. 14 Stücke:

- 1 Würfel (42 g) frische Hefe
- 1 Backmischung (1 kg) für 2 Krustenbrote (à 750 g)
- etwas Mehl, 1 Ei, 1 EL Sahne
- 50 g Mohn, 12 Mandelkerne
- 1–2 EL Mandelstifte
- evtl. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Tomatenschnitz, Backpapier

1 Hefe zerbröckeln. In 700 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Backmischung verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Teig auf etwas Mehl zur Rolle formen. Gut ⅓ beiseite legen. Aus dem Rest Teig den Schornsteinfeger-Körper formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3 Aus dem übrigen Teig Kopf mit Hut, Leiter und Besen formen bzw. kleine Glücksbringer ausstechen. Ei trennen. Kopf mit Eiweiß bestreichen und an den Körper drücken. Leiterteile mit Eiweiß bestreichen, zusammensetzen.

4 Eigelb und Sahne verrühren. Alle Teile damit bestreichen. Schornsteinfeger, bis aufs Gesicht, mit Mohn bestreuen. Gesicht, Körper und Leiter mit Mandeln und Glücksbringer evtl. mit Samen und Kernen verzieren.

5 Schornsteinfeger im heißen Ofen, 2. Schiene von unten, (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Übrige Teile (s. Tipp) bei gleicher Temperatur 15–20 Minuten mitbacken. Auskühlen lassen. Den Tomatenschnitz als Mund auflegen.

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Stück ca. 280 kcal / 11710 kJ
E 9 g, F 5 g, KH 48 g

Zwiebel-Dip & Glücksklee-Butter

Zutaten:

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 500 g Schmand
- 1 Beutel Zwiebelsuppe „Feinschmecker Art" (f. 800 ml)
- 2 EL Röstzwiebeln (Dose)
- 250 g eiskalte Butter
- ½ Bund Schnittlauch
- 2–3 Stiele Petersilie

1 Frischkäse, Schmand und Zwiebelsuppenpulver verrühren. Kalt stellen. Mit Röstzwiebeln bestreuen.

2 Butter in 3 flache Platten schneiden. Je 3–4 Kleeblätter ausstechen. Schnittlauch und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Kleeblätter mit den Kräutern bestreuen. Kalt stellen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 290 kcal / 1210 kJ
E 4 g, F 27 g, KH 5 g

Gefüllter Spießrollbraten

Zutaten:

- 375 g Porree (Lauch)
- 1 EL (20 g) Butter/Margarine
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Glas (370 ml) geröst. Paprika
- 250 g Butterkäse in Scheiben
- 2 kg Schweinerollbraten ohne Schwarte (Oberschale)
- 7 EL Öl
- 1 EL Paprika, 1 EL getrockn. Petersilie und 1 TL getrockn. Majoran oder 1–2 EL Spieß-und Grillbraten-Würze
- Salatblätter, Küchengarn

1 Porree putzen, waschen und fein schneiden. Im heißen Fett 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.

2 Paprika halbieren. Käse entrinden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Alles darauf verteilen, aufrollen, verschnüren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Bräter mit 3 EL Öl bestreichen. 150 ml Wasser angießen, im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 2½ Stunden braten. Dabei ca. ¼ l Wasser angießen.

3 4 EL Öl, Paprika und Kräuter verrühren. Nach ca. 1½ Stunden auf den Braten streichen. Mit Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 3 Std. (ohne Wartezeit)
Portion ca. 280 kcal / 1170 kJ
E 36 g, F 14 g, KH 1 g



Kartoffelsalat mit Schnittlauch

Zutaten:

- 2 kg fest koch. Kartoffeln
- 2–3 mittelgroße Zwiebeln
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 7–8 EL Weißwein-Essig
- 5 EL Öl, Salz, Pfeffer
- evtl. 2 TL Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- einige Salatblätter

1 Kartoffeln waschen. 20–25 Minuten kochen. Abschrecken, schälen. Auskühlen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit Brühe, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf kurz aufkochen. Heiß über die Kartoffeln gießen. Mind. 1 Stunde durchziehen lassen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und zugeben. Abschmecken. Mit Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Wartezeit ca. 2 Std.
Portion ca. 120 kcal / 500 kJ
E 2 g, F 4 g, KH 17 g

Glücksschwein-Buletten

Zutaten für ca. 32 Stück:

- 2 Brötchen (vom Vortag)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 1 kg Schweinemett, 3 Eier
- 2 EL Senf, 1 EL getr. Majoran
- Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- 13–14 paprikagefüllte Oliven
- 5 Scheiben (à ca. 30 g) Gouda
- Backpapier

1 Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen, sehr fein würfeln. Brötchen gut ausdrücken. Alles mit Hack, Mett, Eiern, Senf, Majoran, Salz und Gewürzen verkneten.

2 Ca. 32 flache Frikadellen formen. Auf mit Backpapier belegten Blechen nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Oliven in je ca. 5 Scheiben schneiden. Aus dem Käse ca. 64 Ohren (dafür Ovale halbieren) und ca. 32 Kreise für die Nasen schneiden. Aus den Kreisen jeweils 2 kleine Löcher ausstechen (geht gut mit der Lochtülle vom Spritzbeutel). Frikadellen als Schweinchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Stück ca. 200 kcal / 840 kJ
E 14 g, F 14 g, KH 2 g

Wurst-Hufeisen mit Farmersalat

Zutaten:

- 2–3 Lauchzwiebeln
- 200 g Farmersalat (fertig gekauft)
- weißer Pfeffer
- etwas Salz
- 1 Fleischwurstring (ca. 600 g)
- ¼ Tube „Rot-Weiß" (Ketchup & Mayonnaise)
- einige Salatblätter

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Unter den Farmersalat mischen und evtl. nochmals abschmecken.

2 Fleischwurst häuten und waagerecht halbieren. Mit Farmersalat füllen. „Ketchup & Mayonnaise" als Hufnägel darauf spritzen. Auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 180 kcal / 750 kJ
E 5 g, F 16 g, KH 2 g

Gut geplant – halb gelungen

1 Tag vorher: Suppe und Eier kochen. Kartoffelsalat, bis auf den Schnittlauch, Wurstfüllung und Dessert zubereiten. Buletten braten. Am Partymorgen: Braten, Dip und Garnierungen vorbereiten. Brot und Blätterteig backen. Nachmittags: Pilze und Buletten fertig stellen. 3 Std. vorher: Braten zubereiten. Hufeisen füllen und garnieren.

Rosa Glasgeschirr: Love Plates; grüner Teller: Walküre; Etagere: Koziol; Terrine + Suppenschalen: Villeroy & Boch; Fleischplatte: ASA; Schüssel: Mercantile; Deko-Schweine + -Pilze: IHR; rosa Set: Sia

Weiter gehts auf S. 31

Großes Silvester-Buffet

Rezepte zu den Seiten 26/27

Essbare Fliegenpilze

Zutaten für 14 Stück:

- **14 Eier (Gr. M)**
- **1½ EL mittelscharfer Senf**
- **75 g Salatcreme**
- **weißer Pfeffer**
- **14 Tomaten (à ca. 40 g)**
- **Mayonnaise aus der Tube**

1 Eier ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

2 Von den Eiern einen Deckel abschneiden, Boden evtl. etwas begradigen. Die Deckel sehr fein hacken. Eigelb herauslösen und mit Senf, Salatcreme und Pfeffer glatt rühren. Eiweiß untermischen. Die Eigelbcreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Eier spritzen.

3 Tomaten waschen, am Stielansatz einen Deckel abschneiden (anderweitig für Salat, Suppe oder Soße verwenden). Mit Mayo aus der Tube Pünktchen auf die Rundseite der Tomaten spritzen. Auf die Eier setzen.



Zubereitungszeit ca. 45 Min. (ohne Wartezeit).
Stück ca. 140 kcal / 580 kJ
E 8 g, F 11 g, KH 2 g

Süßes Kleeblatt



Zutaten:

- **1 Beutel Götterspeise „Waldmeister“ (kein Instant-Produkt; für ½ l Wasser)**
- **100 g + 75 g Zucker**
- **7 Blatt weiße Gelatine**
- **500 g Vollmilch-Joghurt**
- **1 Päckchen Vanillin-Zucker**
- **400 g Schlagsahne**
- **grüne Zuckerschrift, Schoko-Dekor-Kleeblätter, evtl. Minze und Marzipan-Schweinchen zum Verzieren**

1 Geleepulver und 175 ml Wasser in einem Topf verrühren. Ca. 8 Minuten quellen lassen. 100 g Zucker zufügen und unter Rühren erwärmen (nicht kochen!). In eine Rührschüssel gießen und 1–1½ Stunden kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt.

2 Gelatine kalt einweichen. Joghurt, Vanillin-Zucker und 75 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Erst 3–4 EL Joghurt einrühren, dann unter die übrige Joghurtmasse rühren. Ca. 3 Minuten kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen.

3 Hälfte Joghurtcreme unter die Götterspeise rühren und die Hälfte Sahne unterheben. Kleeblatt-Backform (ca. 1350 ml Inhalt) kalt ausspülen und die Creme einfüllen. Kurz anziehen lassen.

4 Restliche Sahne unter die übrige Joghurtcreme heben, vorsichtig auf der grünen Creme glatt streichen. Mind. 4 Stunden kalt stellen. Vorsichtig vom Formrand lösen, stürzen und verzieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Wartezeit mind. 6 Std.
Portion ca. 170 kcal / 710 kJ
E 3 g, F 10 g, KH 16 g



Prosit Neujahr!

Zur Begrüßung oder zum Anstoßen um Mitternacht gehört ein prickelnder Sekt oder Champagner dazu! Ideale Trinktemperatur: 7–8 °C. Lange kalt bleiben die Flaschen im Sektkühler mit Eiswürfeln und Wasser. Serviertipp: einige Kumquatscheiben und etwas Triple Sec Curaçao oder anderen klaren Orangenlikör ins Glas geben. Mit kühlem Jules Mumm dry aufgießen. Zum Buffet passt am besten kühles Bier. Für Weintrinker sollten Sie trockenen Weißwein wie Riesling oder Grauburgunder parat haben. Für eine Null-Promille-Bar zum Selbermixen: Fruchtsäfte, Tonic Water, Bitter Lemon, Ginger Ale und Mineralwasser. Zum Dekorieren kleine Fruchtspieße, z. B. mit Ananas, Sternfrucht, Kirsche, Orange und Kiwi, dazustellen.

Tolle Deko-Ideen auf S. 34/35

Je mehr, desto besser

Gesunder „Ballast"

Noch vor 100 Jahren aß jeder 50–60 g Ballaststoffe pro Tag. Heute sind es nur noch ca. 20 g. Dabei erfüllen die Pflanzenbestandteile wichtige Aufgaben für unsere Gesundheit



Weizenbratlinge mit Curry-Möhren



Weizenbratlinge mit Curry-Möhren

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Weizenkörner
- 1 EL Gemüsebrühe
- 600 g Möhren
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Butter/Margarine
- 8 gestr. EL (ca. 80 g) dunkles Weizenmehl (Type 1050)
- 1 EL Curry
- ¼ l Milch
- Salz, weißer Pfeffer
- 3–5 EL Öl
- 3 EL (ca. 20 g) Sesam
- 2 Eier (Gr. M)

1 Weizen abspülen und in ca. 1 l Wasser über Nacht einweichen.

2 Weizen samt Einweichwasser aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt 40–50 Minuten garen. Anschließend gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.

3 Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein schneiden.

4 Fett im Topf erhitzen. Möhren und Hälfte Zwiebeln darin andünsten. Mit 2 EL Mehl und Curry bestäuben, anschwitzen. ¼ l Wasser und Milch einrühren. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

5 Inzwischen Rest Zwiebeln in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Weizenkörnern, Sesam, 6 EL Mehl und Eiern verrühren. Hälfte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 1–2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hälfte Weizenmasse als 4 Häufchen hineingeben, etwas flach drücken. Bratlinge von jeder Seite 3–4 Minuten knusprig braten. Warm stellen. Die übrige Weizenmasse ebenso verarbeiten. Alles anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 520 kcal / 2180 kJ
E 18 g, F 20 g, KH 63 g
14 g Ballaststoffe

Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 1 kg Broccoli
- Salz, weißer Pfeffer
- 75 g Mandelblättchen
- 2 Hähnchenfilets (à 100 g)
- 1 EL Öl
- 2 EL (30 g) Butter/Margarine
- 2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
- 100 ml Milch
- 2 EL ger. Greyerzer/Gruyère
- Fett für die Form
- 2 kleine Tomaten

Teller + Untersetzer: ASA; Form: Arabia



Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen

1 Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Blumenkohl in ¾ l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten garen, herausheben. Broccoli im Gemüsewasser ca. 5 Minuten garen. Herausheben, Garwasser aufbewahren.

2 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Filets waschen, trockentupfen. Im heißen Öl von jeder Seite 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3 Fett im Bratfett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kohl in eine gefettete Auflaufform füllen. Filets aufschneiden und darauf legen. Soße darüber gießen und mit Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Tomaten waschen, fein würfeln und darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 430 kcal / 1800 kJ
E 29 g, F 26 g, KH 16 g

13 g Ballaststoffe

Ganz aktuell

Eine große europäische Studie beweist: Durch eine Erhöhung des Ballaststoffverzehrs von 15 g auf 35 g pro Tag sinkt das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, um 40 %.



Wissenswertes über Ballaststoffe

Was Ballaststoffe sind und welche wichtigen Aufgaben sie für unsere Gesundheit erfüllen, erfahren Sie hier

Was sind Ballaststoffe? *Hierzu zählen alle Kohlenhydrate, die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Sie sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, z. B. als Faserstoffe.*

Gute Quellen *sind Getreide (vor allem Vollkorn-Produkte), Hülsenfrüchte, Gemüse (Schwarzwurzeln, Kohl, Sellerie, Möhren, Steckrüben, Porree, Zwiebeln), Kartoffeln, Obst (Beeren, Kiwis, Äpfel, Birnen, Orangen), Trockenfrüchte, Nüsse und Samen.*



Man unterscheidet *zwei Arten von Ballaststoffen: Unlösliche (Cellulose, Hemicellulose) binden viel Wasser, füllen dadurch den Darm und regen die Verdauung an. Daher schützen sie vor vielen Darmerkrankungen. Lösliche Ballaststoffe (Pektin, Oligosaccharide, Inulin, Schleimstoffe) dienen den nützlichen Darmbakterien als Nahrung und sorgen für eine gesunde Darmflora. Wichtig fürs Immunsystem! Sie senken den Cholesterinspiegel und beugen so Gefäßkrankheiten vor. Außerdem binden sie Schadstoffe und krebserregende Substanzen und machen sie unschädlich.*





Alle Ballaststoffe erhöhen die Verweildauer der Speisen im Magen. Super für die Figur, denn man bleibt länger satt. Außerdem regulieren sie den Blutzuckerspiegel und wirken Diabetes entgegen.

Ballaststoffreich essen? So gehts:

Empfohlen wird der Verzehr von mind. 30 g Ballaststoffen pro Tag. Besser wären 40 g. Die Deutschen liegen mit nur ca. 20 g deutlich darunter. Wichtig ist ein Ballaststoff-Mix aus verschiedenen Quellen. Hier 3 Beispiele

Lebensmittel	Ballaststoffe (g)
3 Scheiben (à 60 g) Roggenvollkornbrot	13,9
1 Orange (200 g)	4,4
1 Portion (200 g) Broccoli oder Blumenkohl	6,0
1 Portion (60 g) Vollkorn-Reis (roh)	2,4
1 Portion (25 g) Studentenfutter	6,0
4 Scheiben (à 30 g) Vollkorn-Toast	8,0
1 Apfel (200 g)	4,6
1 Möhre (100 g)	3,4
60 g getrockn. Bohnen oder Erbsen (roh)	10,4
1 Portion (50 g) getrocknete Aprikosen	5,6
1 Portion (50 g) Müsli	4,0
2 Kiwis (à 75 g)	5,9
1 Portion (250 g) Pellkartoffeln	5,3
1 Portion (200 g) Rosenkohl	8,8
2 Scheiben (à 50 g) Pumpernickel	9,8

Extra für Diabetiker

mit wichtigen Tipps & Infos



Anis-Schneeflöckli



Orangen-Kokos-Torte

Anis-Schneeflöckli

Zutaten für 40 Stück:

- **125 g weiche Butter/ Margarine**
- **50 g + 10 g Diabetiker-Süße**
- **4–5 Tr. Butter-Vanille-Aroma**
- **1–2 TL gemahlener Anis**
- **125 g Speisestärke**
- **60 g Mehl**
- **Klarsichtfolie, Backpapier**

1 Fett, 50 g Süße, Aroma und Anis cremig rühren. Stärke und Mehl mischen. Hälfte darunter rühren, Rest und 1–2 EL Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes darunter kneten. Teig vierteln. Jeweils zur Rolle formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Jede Rolle in 10 Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und mit einer Gabel flach drücken.

3 Anis-Schneeflöckli im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 12–15 Minuten hellbraun backen. Auskühlen. Mit 10 g Süße bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
(ohne Wartezeit)
Stück ca. 40 kcal / 160 kJ
E 0 g, F 3 g, KH 5 g
ca. ½ BE

EXTRA-TIPP

Ob zum Verschenken oder zum Selbergenießen: Die neuen Diät-Marzipan-Pralinés schmecken durch ihre spezielle Kombination von Zuckeraustausch- und Süßstoffen besonders fein. Stück ca. ¼ BE. 100 g ca. 4 €: Lindt. Auch im Sortiment: Diät Pralinés Sélection und Diät Vollmilch-Chocolade mit Nougat-Füllung.



Orangen-Kokos-Torte

Zutaten für 16 Stücke:

- **etwas + 125 g weiche Butter/Margarine**
- **50 g Diabetiker-Süße**
- **abgeriebene Schale von 1 unbeh. Zitrone, 1 Pr. Salz**
- **3 Eier (Gr. M), 180 g Mehl**
- **1 gestr. TL Backpulver**
- **3 geh. EL (30 g) Kokosraspel**
- **2 große Orangen (à ca. 250 g)**
- **250 g Magerquark**
- **einige Tropfen Süßstoff**
- **250 g Schlagsahne**
- **1 EL (5 g) Kokos-Chips oder 1 TL Kokosraspel z. Verzieren**
- **1 Holzspießchen**

1 Springform (26 cm Ø) fetten. 125 g Fett, Süße, Zitronenschale und Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. In die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen.

2 Kokosraspel ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten und auskühlen lassen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Trennhäute ausdrücken. Boden mit einem Holzspießchen öfter einstechen. Mit Orangensaft beträufeln.

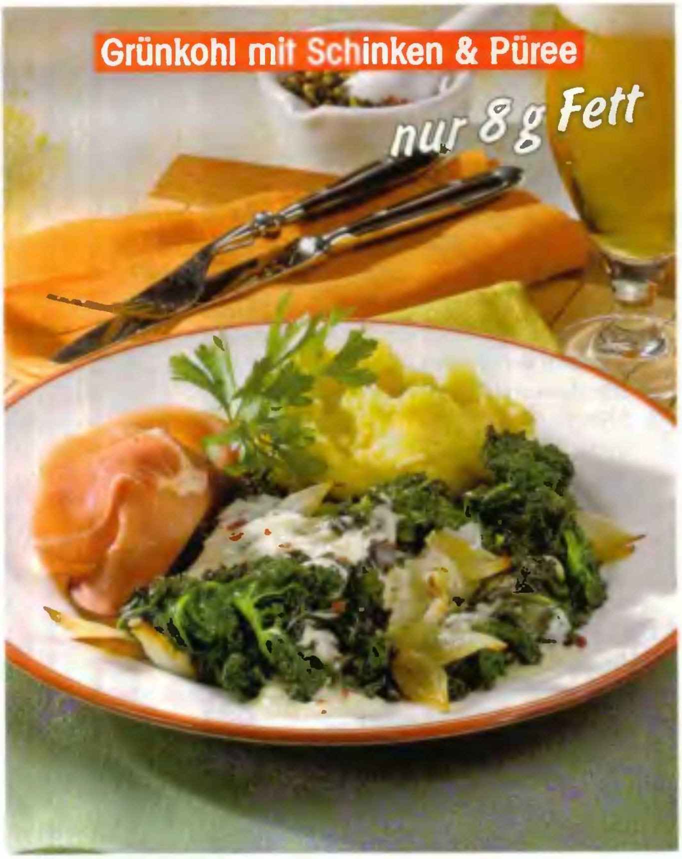
3 Quark und 1 EL Kokosraspel verrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Sahne steif schlagen, darunter heben. Torte mit Quarkcreme einstreichen. Tortenrand mit 2 EL Kokosraspeln bestreuen. Torte mit Orangenfilets und Kokos-Chips oder -raspeln verzieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
(ohne Wartezeit)
Stück ca. 210 kcal / 880 kJ
E 5 g, F 14 g, KH 14 g
ca. 1 BE

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett









Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Grünkohl mit Schinken & Püree

Zutaten für 1 Person:

- 500 g frischer oder 250 g TK-Grünkohl, Salz
- 1 große Zwiebel
- 4–5 Tropfen Öl
- ½ TL Gemüsebrühe
- Pfeffer, evtl. etwas Zucker
- 1 Tasse (60 g) Kartoffelpüree-Flocken mit Milch
- 1 magere Scheibe (ca. 10 g) Schinken ohne Fettrand
- 1 EL (10 g) flüssige saure Sahne
- evtl. rosa Beeren (pfefferähnl. Gewürz) und Petersilie zum Garnieren

1 Grünkohl verlesen, abzupfen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abschrecken, gut abtropfen lassen und grob hacken.

2 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Topfboden mit Öl ausstreichen, erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Grünkohl kurz mitdünsten. Ca. ⅛ l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt 30–40 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 2 Tassen Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. Püree-Flocken einrühren. Ca. 1 Minute ausquellen lassen. Durchrühren, abschmecken.

4 Grünkohl, Kartoffelpüree und Schinken anrichten. Saure Sahne über den Grünkohl geben. Garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 200 kcal / 840 kJ
E 15 g, F 8 g, KH 16 g

EXTRA-TIPP

So schmeckt der Grünkohl herzhafter: Schinken würfeln und zusammen mit der Zwiebel anbraten.

Möhren-Eintopf

Zutaten für 1 Person:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 große Möhren
- 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 175 g)
- ½ TL (3 g) Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Scheibe Toastbrot
- etwas Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles in einem Topf im heißen Öl kurz anbraten. Mit 300 ml Wasser ablöschen und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Brot fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilie waschen, abzupfen und fein schneiden.

3 Alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Petersilie bestreuen. Croûtons dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 300 kcal / 1260 kJ
E 9 g, F 6 g, KH 50 g

EXTRA-TIPP

Leichte Gerichte, die schnell fertig sind und sich gut mitnehmen lassen, werden oft gewünscht. Viele Ideen, praktische Tipps und leckere Rezepte, vom Frühstück bis hin zur Büro-Party, finden Sie in dem neuen Kochbuch „Low Fett 30 – Im Job und unterwegs". 12,90 €; Knaur.



Fischfilet mit Krabbensoße

Zutaten für 1 Person:

- 125 g mageres Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Zwiebel, 1 Tomate
- 1 EL (15 g) Tiefsee-Krabbenfleisch (frisch od. TK)
- 40 g Bandnudeln (z. B. grüne)
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- 3 TL Mehl, ½ TL (3 g) Öl
- ½ TL Tomatenmark
- 1 Msp. Curry
- 100 ml fettarme Milch
- evtl. unbeh. Zitrone und Estragon zum Garnieren

1 Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen, Tomate waschen und beides fein würfeln. Krabben evtl. auftauen, kurz abspülen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen.

3 Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 TL Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

4 Zwiebel im heißen Bratfett anbraten. Tomatenmark unterrühren. Erst Curry, dann Mehl mit anschwitzen. Milch und 2 EL Wasser einrühren. Ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5 Krabben und Tomate in die Soße geben und ca. 3 Minuten erhitzen. Nudeln abgießen. Mit Fischfilet und Krabbensoße anrichten. Evtl. mit Zitrone und Estragon garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 36 g, F 7 g, KH 42 g

Pikantes Putenschnitzel mit Rosenkohl

Zutaten für 1 Person:

- 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 175 g), Salz
- 250 g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Orange
- 150 g Putenschnitzel
- ½ TL (3 g) Öl
- schwarzer Pfeffer
- evtl. Petersilie z. Garnieren
- Holzspießchen

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Rosenkohl putzen, waschen und je nach Größe halbieren. Nach ca. 5 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitgaren.

2 Orange heiß waschen. Etwas Schale abschneiden und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und zwei Scheiben abschneiden. Eine Scheibe schälen, halbieren. Rest Orange auspressen.

3 Schnitzel waschen, trockentupfen, flacher klopfen und quer halbieren. Jeweils mit ½ Orangenscheibe belegen, überklappen und feststecken.

4 Schnitzel im heißen Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten, würzen. 2–3 EL Wasser, Orangensaft und -schale zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Rosenkohl abgießen. Beides mit dem Putenschnitzel und Fond anrichten. Mit übriger Orangenscheibe und evtl. Petersilie garnieren.

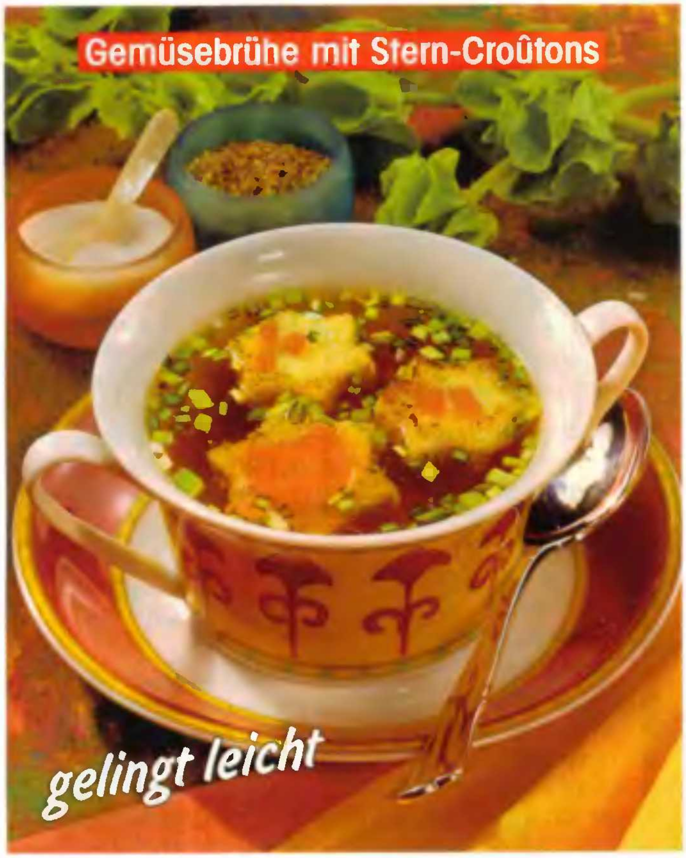
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 48 g, F 5 g, KH 33 g

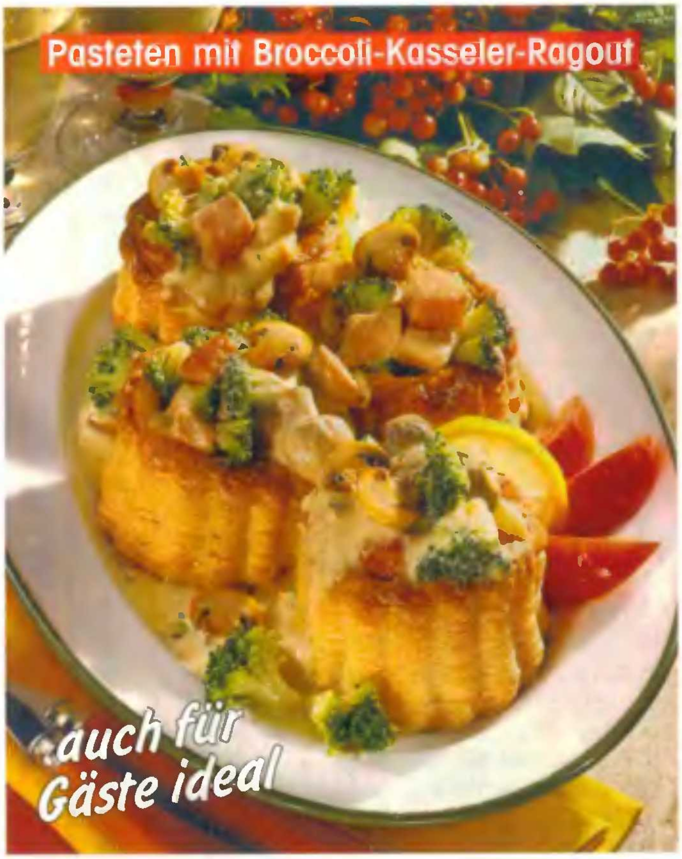
EXTRA-TIPP

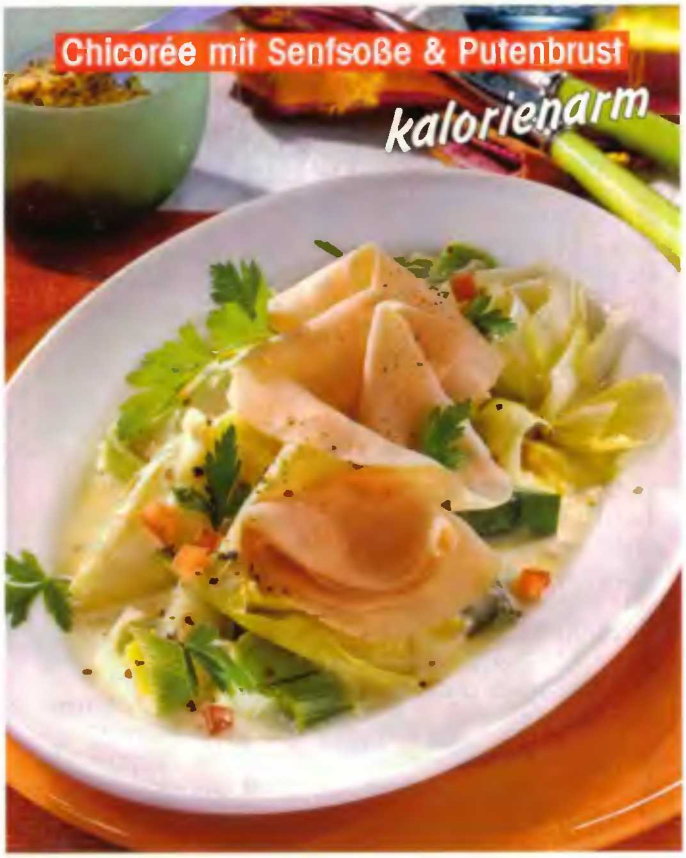
Statt Kartoffeln: 40 g Reis in knapp ⅛ l kochendem Salzwasser ausquellen lassen.

kcal = Kilokalorien / kJ = Kilojoule / E = Eiweiß / F = Fett / KH = Kohlenhydrate / BE = Broteinheit

Vorspeisen & Snacks









Vorspeisen & Snacks

Pasteten mit Broccoli-Kasseler-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Broccoli, Salz
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g kleine Champignons
- 4 Blätterteig-Pasteten (à ca. 25 g)
- 2 EL (30 g) Butter/ Margarine
- 200 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- 1 geh. EL (20 g) Mehl
- 75–100 g Schlagsahne
- Pfeffer, etwas Zitronensaft

1 Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In ca. 400 ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen, halbieren. Pasteten im heißen Ofen (200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 8 Minuten aufbacken.

3 Fett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze zugeben und kräftig anbraten. Kasseler würfeln, zu den Pilzen geben und ca. 3 Minuten mitbraten.

4 Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Gemüsewasser und Sahne einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Broccoli unterheben und erhitzen. Abschmecken. Pasteten anrichten und mit dem Kasseler-Ragout füllen.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 260 kcal / 1090 kJ
E 15 g, F 17 g, KH 10 g

EXTRA-TIPP

Wer mag, kann für die Soße 100 ml Gemüsewasser durch Weißwein ersetzen.

Gemüsebrühe mit Stern-Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Suppengrün
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 EL Öl
- 1 TL Pfefferkörner
- 2–3 Nelken
- 2–3 Scheiben Toastbrot
- 1 EL Butter/Margarine
- Salz, weißer Pfeffer
- 3–4 EL trockener Sherry

1 Suppengrün putzen und waschen. ½ Möhre in feine Scheiben schneiden. Ein Stück Porree fein würfeln. Beides zugedeckt beiseite legen. Übriges Suppengrün grob schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Gemüsestücke darin andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen. Pfefferkörner und Nelken zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

3 Brühe durch ein Sieb gießen, aufkochen. Klein geschnittenes Gemüse zufügen und 3–5 Minuten garen.

4 Aus dem Brot nach Belieben Sterne ausstechen oder in Würfel schneiden. Fett erhitzen. Croûtons darin goldbraun rösten. Brühe mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Mit den Croûtons anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 130 kcal / 540 kJ
E 3 g, F 8 g, KH 10 g

EXTRA-TIPP

Kochen Sie doch gleich die doppelte Menge Brühe (ohne Sherry) und frieren Sie sie portionsweise ein. Schmeckt auch mit Eierstich oder Flädle.

Französische Wild-Terrine

Zutaten für ca. 12 Scheiben:

- 1 große Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 EL Butter/Margarine
- 800 g Wildgulasch
- 200 g Geflügelleber
- 1 Apfel, 1 EL Speisestärke
- 2 EL Calvados (franz. Apfel-Branntwein)
- 50 g Pistazienkerne
- 1 Ei (Gr. M), Salz, Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence
- ca. 300 g fetter Speck in dünnen Scheiben
- 6 Lorbeerblätter, Alufolie

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, vierteln. Beides im heißen Fett dünsten. Abkühlen lassen.

2 Fleisch abtupfen. Leber waschen, trockentupfen. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Alles durch einen Fleischwolf mit feiner Scheibe drehen. Mit Pilzen, Stärke, Calvados, Pistazien, Ei, Salz, Pfeffer und Kräutern verkneten.

3 Eine Terrinenform (ca. 25 cm lang; 1 ½ l Inhalt) mit ⅔ Speck auslegen. Masse einfüllen. Mit Rest Speck und Lorbeer belegen.

4 Terrine zugedeckt im Wasserbad im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe: 2) ca. 1 ½ Stunden garen. Herausnehmen. Mit Alufolie bedecken, mit Brett und Gewichten beschweren. Über Nacht ruhen lassen. Ausgetretenen Saft abgießen. Dazu: Preiselbeersoße und Baguette.

Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Scheibe ca. 350 kcal / 1470 kJ
E 20 g, F 27 g, KH 3 g

Chicorée mit Senfsoße & Putenbrust

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kl. Stange Porree (Lauch)
- 1 mittelgroße Tomate
- 2 große Chicorée
- 1 EL Butter/Margarine
- Salz, weißer Pfeffer
- 5 EL Schlagsahne
- ½–1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Senf (z. B. grober)
- 2 EL heller Soßenbinder
- 50 g Putenbrust-Aufschnitt in hauchdünnen Scheiben
- Petersilie zum Garnieren

1 Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Chicorée putzen, waschen und längs halbieren. Strunk herausschneiden. Chicorée in grobe Stücke schneiden.

2 Fett in einer Pfanne erhitzen. Porree und Chicorée darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und ¼ l Wasser angießen. Brühe und Senf einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 2 Minuten köcheln.

3 Soßenbinder einrühren und nochmals aufkochen. Tomaten zufügen und kurz darin erhitzen. Alles abschmecken. Mit dem Aufschnitt anrichten und mit Petersilie garnieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 100 kcal / 420 kJ
E 5 g, F 7 g, KH 4 g

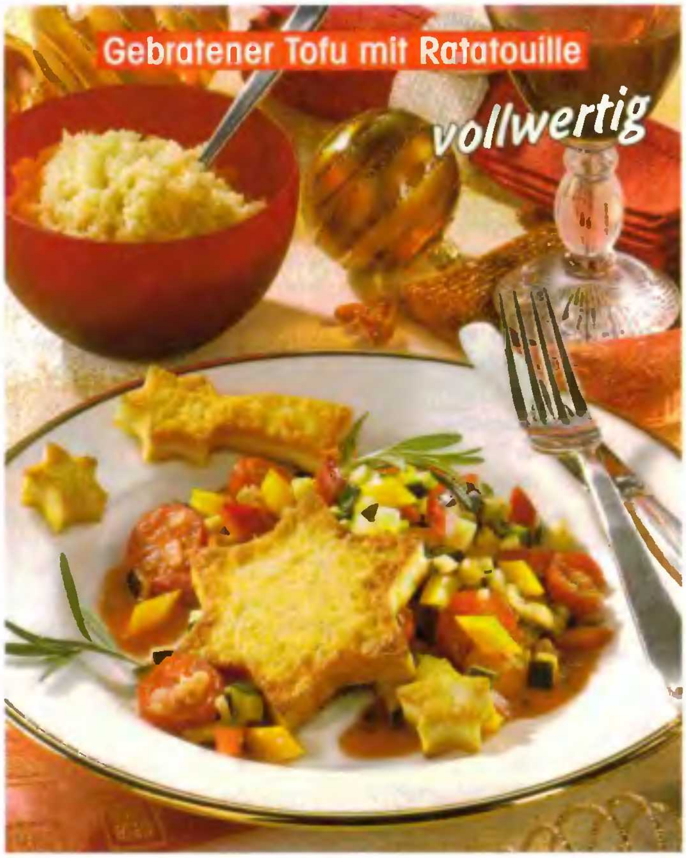
EXTRA-TIPP

Schmeckt auch lecker: Chicorée mit geräuchertem Forellenfilet oder Räucherlachs anrichten oder mit grob geriebenem Hartkäse bestreuen.

Hauptgerichte mit und ohne Fleisch









Hauptgerichte mit und ohne Fleisch

Kräuter-Kasseler im Blätterteig

Zutaten für 6 Personen:

- 1–1,25 kg ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- 1 Packung (450 g; 6 Platten) TK-Blätterteig
- 2 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Töpfchen Thymian
- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier (Gr. M)
- Salz, Pfeffer, Backpapier

1 Kasseler waschen. In kochendes Wasser geben, zugedeckt ca. 45 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben, abkühlen. Teig auftauen.

2 Kräuter waschen und fein schneiden. Toast zerbröseln. Beides mit 1 Ei mischen und würzen. Kasseler damit bestreichen.

3 5 Teigplatten aufeinander legen, ca. 35 x 35 cm groß ausrollen. Kasseler mit der Kräuterseite darauf legen. 1 Ei trennen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen und das Kasseler darin einschlagen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4 Aus der übrigen Teigplatte Blüten etc. ausstechen. Einige mit Eiweiß auf den Braten kleben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

5 Restliche Blüten ca. 8 Minuten vor Ende der Backzeit zum Kasseler legen. Alles mit Eigelb bestreichen und fertig backen. Dazu schmecken Kartoffelpüree und Sauerkraut.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit 1¾ Std.
Portion ca. 640 kcal / 2680 kJ
E 42 g, F 36 g, KH 32 g

Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 750 g Rosenkohl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas + 2 EL (40 g) Butter/Margarine
- 3 leicht geh. EL (45 g) Mehl
- ⅜ l Milch
- 75 g Gouda-Käse (Stück)
- 400 g Hähnchenfilet

1 Kartoffeln, Möhren und Rosenkohl schälen bzw. putzen und waschen. Kartoffeln in Würfel, Möhren in dicke Scheiben schneiden.

2 Kartoffeln mit ca. ½ l Salzwasser aufkochen. Rosenkohl zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Möhren ca. 10 Minuten mitgaren. Abgießen, ⅜ l Gemüsewasser dabei auffangen. Gemüse und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform füllen.

3 Mehl in 2 EL heißem Fett goldgelb anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse reiben und in der Soße schmelzen. Abschmecken.

4 Fleisch waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit 50 Min.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 43 g, F 24 g, KH 42 g

EXTRA-TIPP

Der Auflauf bekommt eine exotische Note, wenn Sie die Soße noch mit 2 TL Curry würzen.

Karpfen blau mit Apfelrahm

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 3 geh. EL Salz
- einige Pfefferkörner
- 2–3 Lorbeerblätter
- 500 g Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- ca. ⅛ l Essig
- 1 küchenfertiger Karpfen (1,5–2 kg; ohne Kopf und längs halbiert)
- 2–3 EL Butter/Margarine
- 1 säuerlicher Apfel
- 2–3 TL Zitronensaft
- 200 g Schmand, Zucker

1 Zwiebel schälen und halbieren. In einem weiten Topf ca. 2 l Wasser, 3 EL Salz, Pfeffer, Lorbeer und Zwiebel aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Möhren schälen, Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen und in feine Streifen schneiden. Essig aufkochen.

3 Karpfen vorsichtig waschen (dabei die Schleimhaut nicht verletzen). Mit der Hautseite nach oben auf eine Fettpfanne legen. Langsam mit dem heißen Essig übergießen und kurz ziehen lassen, damit sich die Haut blau färbt. Karpfen in den heißen Sud legen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

4 Fett erhitzen. Möhren und Lauchzwiebeln darin ca. 5 Minuten dünsten. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob reiben. Sofort mit Zitronensaft und Schmand verrühren, abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 71 g, F 31 g, KH 13 g

Gebratener Tofu mit Ratatouille

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 125 g kleine Tomaten
- 2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Aubergine
- 3–4 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 1 Packung (200 g) passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz, weißer Pfeffer
- 200 g Couscous (grober Hartweizengrieß)
- 1 Stück (500 g) Tofu

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Gemüse putzen und waschen. Tomaten in Scheiben schneiden, übriges Gemüse würfeln.

2 Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten. Gemüsewürfel zufügen und mitdünsten. Passierte Tomaten, ¼ l Wasser und Brühe einrühren. Alles aufkochen, würzen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln.

3 Couscous in einer Schüssel mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, Salz zufügen. Zugedeckt ca. 2 Minuten (oder s. Packungsanweisung) quellen lassen.

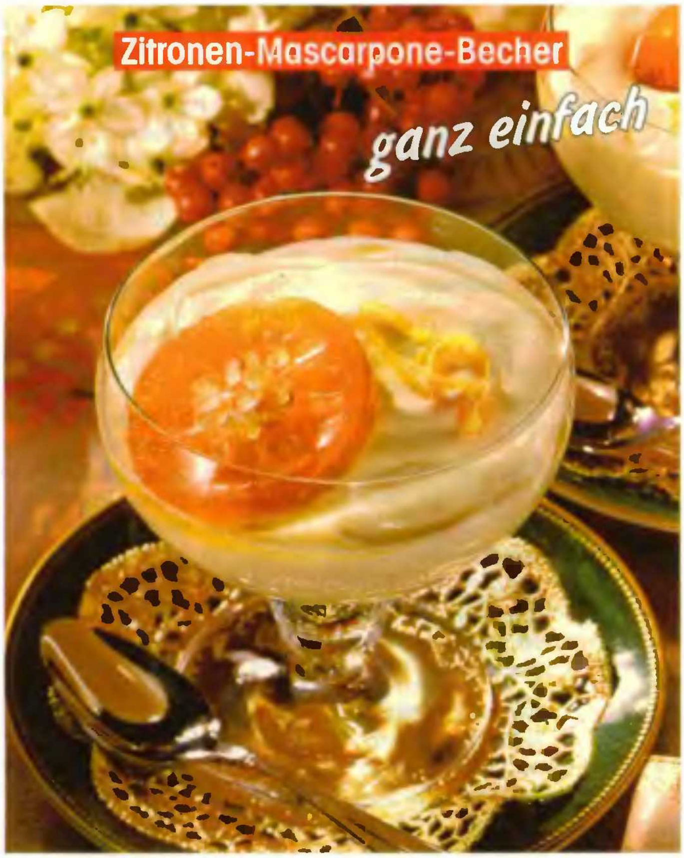
4 Tofu trockentupfen. In 4 dicke Scheiben schneiden. Evtl. Sterne ausstechen. In 2–3 EL heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

5 Tomaten zum Gemüse geben und ca. 2 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tofu und Couscous anrichten.

Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 620 kcal / 2600 kJ
E 31 g, F 19 g, KH 78 g

Köstliche Desserts



Zitronen-Mascarpone-Becher



Gefüllte Orange mit Quarkcreme



Mango-Joghurt-Parfait



Pfannkuchen-Rolle zu Amaretto-Schaum

Köstliche Desserts

Gefüllte Orange mit Quarkcreme

Zutaten für 4 Personen:

- 5 unbehandelte Orangen
- 500 g Sahnequark
- evtl. 2 EL Orangenlikör
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2–3 EL Zucker
- 10 braune Kuchen (z. B. Kemm'sche Kuchen) oder Spekulatius
- evtl. Minze zum Verzieren

1 Orangen heiß waschen, trockentupfen. Von 4 Orangen am Stielansatz je einen großen Deckel abschneiden. Orangen aushöhlen. Von der fünften Orange etwas Schale in Streifen abziehen, übrige Schale abreiben. Orange so schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt wird.

2 Sämtliche Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen. Reste ausdrücken. Filets, bis auf einige, klein schneiden.

3 Quark, 4 EL Orangensaft, abgeriebene Schale, Likör und Vanillin-Zucker verrühren. Mit Zucker abschmecken. Braune Kuchen grob hacken und, bis auf einige zum Verzieren, mit den Orangenstückchen unterrühren.

4 Quarkspeise in die ausgehöhlten Orangen füllen. Mit restlichen Orangenfilets anrichten und mit übrigen braunen Kuchen bestreuen. Mit Streifen der Orangenschale und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 15 g, F 14 g, KH 46 g

EXTRA-TIPP

Orangen aushöhlen: an der Innenseite der Schale entlangschneiden, Fruchtfleisch längs durchschneiden und von der Mitte mit einem Esslöffel herausheben.

Zitronen-Mascarpone-Becher

Zutaten für 4 Personen:

- 1–2 Zitronen (davon 1 unbehandelte)
- 250 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
- 300 g fettarmer Joghurt
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 2–3 EL Zucker
- evtl. Zitronat und kandierte Zitronenscheiben zum Verzieren

1 Die unbehandelte Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Von der Schale mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen oder etwas Schale hauchdünn abschneiden und in feine Streifen schneiden.

2 Alle Zitronen auspressen. 5–7 EL Saft mit Mascarpone, Joghurt und Vanillezucker verrühren. Mit Zucker abschmecken.

3 Zitronat fein hacken. Die Zitronen-Mascarpone-Creme in 4 Dessertgläser füllen. Mit kandierten Zitronenscheiben, Zitronat und Zitronenschale verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 340 kcal / 1420 kJ
E 5 g, F 27 g, KH 16 g

EXTRA-TIPPS

Durch den Fettgehalt von 80 % schmeckt der norditalienische Mascarpone unvergleichlich cremig. Falls Sie ihn in der Kühltheke mal nicht finden, können Sie ihn durch Crème double oder Doppelrahm-Frischkäse ersetzen.

Wer nicht extra eine unbehandelte Zitrone für die Verzierung kaufen möchte, kann stattdessen gehackte Pistazien oder Schoko-Röllchen darüber streuen.

Pfannkuchen-Rolle zu Amaretto-Schaum

Zutaten für 8 Personen:

- 750 g Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 8 geh. EL (à 20 g) Zucker
- 1 Msp. Zimt
- 50 g Walnusskerne
- 5 + 3 frische Eier (Gr. M)
- 100 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100 g Mehl
- Fett für das Backpapier
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 8 EL Amaretto-Likör
- Backpapier

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, 4 EL Zucker und Zimt aufkochen. Zugedeckt 3–5 Minuten dünsten. Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Nüsse hacken.

2 Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen und in den Backofen schieben. Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe: 2).

3 5 Eier, Milch, Mineralwasser und Mehl zum glatten Teig verrühren. Backpapier mit Fett bestreichen. Teig sofort darauf streichen. Äpfel und Nüsse darauf verteilen. Ca. 25 Minuten backen.

4 3 Eier, 3 EL Zucker und Vanillin-Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Likör darunter schlagen. Pfannkuchen mithilfe des Backpapiers aufrollen. Mit 1 EL Zucker bestreuen und in ca. 8 Stücke schneiden. Mit Amaretto-Schaum anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ
E 11 g, F 12 g, KH 47 g

Mango-Joghurt-Parfait

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Milch
- 5 frische Eigelb (Gr. M)
- 150 g Zucker
- 1 reife Mango (ca. 400 g)
- 100 g Vollmilch-Joghurt
- 100 g Schlagsahne
- evtl. 1 große Kiwi
- Kakao zum Bestäuben
- evtl. Minze und Waffelröllchen zum Verzieren
- Pergamentpapier

1 Aus dem Papier 4 Streifen (ca. 10 x 35 cm) schneiden. Je einen Streifen um ein Soufflé-Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt; ca. 9 cm Ø) legen, sodass er ca. 5 cm über den Formrand hinausragt. Festkleben oder -binden.

2 Milch erhitzen. Eigelb und Zucker im heißen Wasserbad cremig schlagen. Milch nach und nach darunter schlagen. Ca. 5 Minuten weiterschlagen, bis die Masse dickschaumig ist. Evtl. durch ein Sieb streichen. Kalt stellen.

3 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob würfeln und pürieren. Mit Joghurt unter die Eimasse heben. Sahne steif schlagen, unterheben. In die Förmchen füllen und zugedeckt über Nacht ins Gefriergerät stellen.

4 Kiwi schälen, in Scheiben schneiden. Vom Parfait das Papier entfernen. Evtl. den Rand mit einem heißen Messer glätten. Parfait mit Kakao bestäuben. Evtl. mit Kiwi, Minze und Waffelröllchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 400 kcal / 1680 kJ
E 8 g, F 18 g, KH 49 g

Zum Shoppen über den großen Teich

Christmas in New York

Nie schimmert, glitzert, lockt sie mehr, die Weltstadt am Hudson, als jetzt in der Vorweihnachtszeit. Auch kulinarisch weiß der „Big Apple" zu verführen

Es gibt Leute, die sind süchtig nach New York: Alljährlich im Dezember zieht es sie nach Manhattan, zu Jingle Bells und Lichterglanz, ins schönste Einkaufsparadies der Welt. In den Straßen duftet es nach frisch gebackenen Muffins und gerösteten Maronen, in den Schaufenstern geben sich Rudolph, the red nose reindeer und der Gingerbreadman ein Stelldichein.

Besonders verlockend sind jetzt die Food Stores, allen voran **Dean & DeLuca** im Künstlerviertel SoHo. Da kommt man schon beim Gucken auf seine Kosten. Spezialitäten aus fremden Ländern, aber auch Heimisches wie Kaktusmarmelade, Clam Chowder und Cranberry-Soße werden wie Kunstwerke in einer Galerie präsentiert.

Es duftet nach Ingwerbrot und Muffins

Hungrig vom Shoppen, ratlos, wo man sich in dieser Stadt mit den Küchen aller Welt hinwenden soll? Versuchen Sie es doch mal amerikanisch: Super-Steaks zum Beispiel bei **Gallagher's,** 228 West 52nd Street. Vorzügliche Fischgerichte, Bay Scallops und natürlich Austern gibt es in der **Oyster Bar** unter der Grand Central Station. Besonders gemütlich ist es dort im „Saloon".

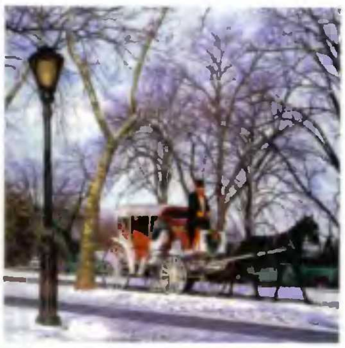
Aber es könnte auch ein Hamburger sein, und zwar einer der Extraklasse, wie Sie ihn noch nicht gesehen haben. Vor den Augen der Gäste aus frischem Filet zubereitet, mit Salzgurken und riesigen ausgebackenen Zwiebelringen serviert. Wie bei **Jackson Hole Wyoming**,1633 Second Ave, nahe des Metropolitan Museum of Art. Delicious!



Für die New Yorker sind zwei Tage im Jahr ohne Truthahn unvorstellbar: Thanksgiving (am letzten Donnerstag im November) und der erste Weihnachtstag

Truthahn mit Brot-Speck-Füllung & Cranberry-Soße





Wintertraum in der großen Stadt: eine Kutschfahrt durch den verschneiten ***Central Park***

Von Anfang Dezember an funkelt im ***Rockefeller Center*** *ein 20 Meter hoher Weihnachtsbaum – gleich hinter dem goldenen Prometheus*



Text: Merta Frank



Truthahn mit Brot-Speck-Füllung & Cranberry-Soße

Zutaten für 6–8 Personen:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Stangensellerie
- 300 g durchw. Räucherspeck
- 150 g Weißbrot, 1 Bd. Petersilie
- 100 g + 1 EL Butter
- 8 EL Weißwein, Salz, Pfeffer
- Muskat, Edelsüß-Paprika
- 1 bratfertiger junger Truthahn (Pute; 3–3,5 kg)
- ¾ l Hühnerbrühe, 1 gr. Möhre
- 200 g Cranberries (frisch o. TK) oder Preiselbeeren
- 100 g Zucker (z. B. brauner)
- 1 Msp. gem. Gewürznelken
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- Holzspießchen/Küchengarn

1 Zwiebeln schälen, Sellerie putzen, waschen. 2 Zwiebeln, Sellerie, Speck und Brot fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Speck ohne Fett knusprig auslassen. Sellerie, Zwiebeln und Petersilie kurz mitbraten. 100 g Butter darin zerlassen. Wein angießen. Alles mit Brot vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken.

2 Truthahn waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Brotmasse füllen. Öffnung zustecken oder zunähen. Auf die Fettpfanne setzen. 1 EL Butter zerlassen. Truthahn damit bestreichen.

3 Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 3–3½ Stunden braten. Nach und nach Brühe angießen. Truthahn öfter damit begießen. Möhre schälen, waschen, grob würfeln. Übrige Zwiebeln vierteln. Beides nach ca. 30 Minuten zum Truthahn geben.

4 Cranberries waschen. Mit 175 ml Wasser, Zucker, Nelken und Orangenschale aufkochen. Zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Abschmecken und abkühlen lassen.

5 Truthahn von der Fettpfanne nehmen, warm stellen. Bratenfond durchsieben, aufkochen und ca. 5 Minuten etwas einkochen. Abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Kartoffelpüree und Broccoli.
Getränk: kühler Cranberry-Sekt, z. B. von Cayuga Ridge Estate.

**Zubereitungszeit ca. 4 Std.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 67 g, F 29 g, KH 26 g**



Luxus pur gibts im ***TrumpTower*** *an der 5th Ave. Im herrlich geschmückten Foyer erholt man sich bei einem Drink*



Hier wärmt man sich nach dem Spaziergang bei einem Punsch: ***Tavern on the Green im Central Park***

Tischdecke: IHR; Schälchen mit Goldrand: Walküre; Gläser: Orrefors

Bitte blättern Sie um ➤

Der Salat aus dem Luxushotel

So genießt New York

Klassischer Waldorfsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 frisches Eigelb (Gr. M)
- 1 TL + 2 EL Zitronensaft
- ⅛ l Öl, 5 EL Schlagsahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 50 g Walnusskerne
- 500 g Knollensellerie
- 3 mittelgroße säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- evtl. ausgehöhlte Apfelhälften, Apfelspalten und Selleriegrün zum Garnieren

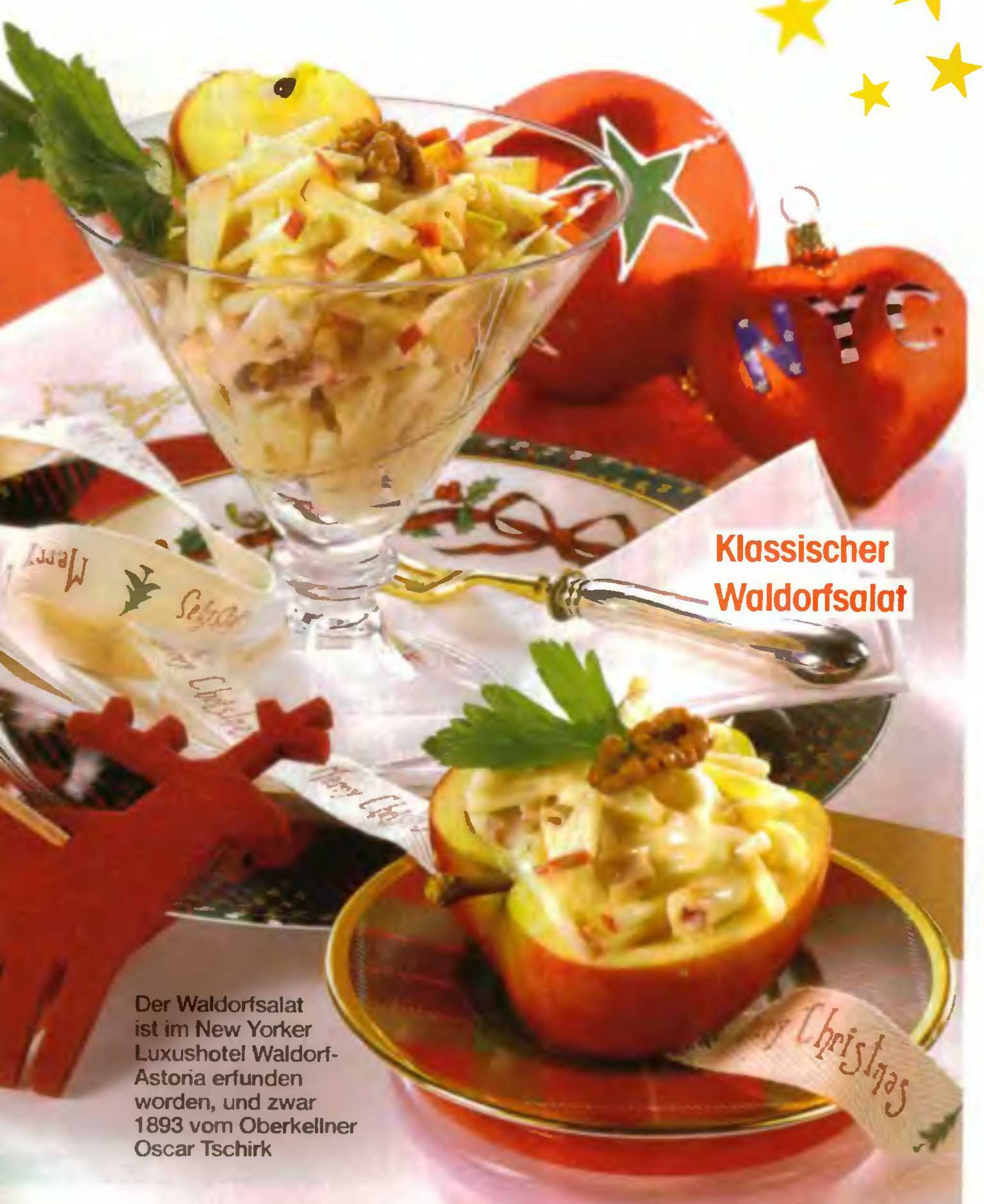
1 Eigelb und 1 TL Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab aufschlagen. Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl darunter schlagen. Sahne leicht anschlagen. Unter die Mayonnaise heben, abschmecken.

2 Walnüsse, bis auf 4 Hälften, grob hacken. Sellerie schälen und waschen. Äpfel waschen, evtl. schälen. Vierteln und entkernen. Beides in feine Stifte schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

3 Vorbereitete Salatzutaten und Mayonnaise locker mischen und den Salat abschmecken. In Gläsern oder ausgehöhlten Apfelhälften anrichten. Mit Apfelspalten, Selleriegrün und den Walnusshälften garnieren.

Getränk: kühler Weißwein, z. B. Chardonnay von Lakewood Vineyards.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca.
500 kcal / 2100 kJ
E 5 g, F 45 g, KH 16 g



Klassischer Waldorfsalat

Der Waldorfsalat ist im New Yorker Luxushotel Waldorf-Astoria erfunden worden, und zwar 1893 vom Oberkellner Oscar Tschirk



PER POST

*New Yorker Weihnachtsspezialitäten kann man bestellen: **Ausstechformen** für den **Gingerbreadman** und **Santa Claus, Xmas stockings,** aromatischen **Ahornsirup** – und die hier kaum bekannten köstlichen **Weine** aus dem Bundesstaat New York. Alles bei **Hunter & Hilsberg,** Tel. 030 84708484; www.hunterhilsberg.com*

NUR ECHT MIT LOCH



*In jedem jüdischen Deli gibt es sie in allen Variationen, die kreisrunden Brötchen mit dem Loch, die **Bagels.** Der New Yorker isst sie am liebsten zum Frühstück, und zwar mit cream cheese und Lachs.*



MIT MUSIK

*Zum Buch gehört eine CD mit Xmas songs. **Christmas Cooking in New York,** 19,90 €; Mary Hahn Verlag*

PFANNKUCHEN

*Am liebsten an der Theke eines Coffee Shops: **Pancakes,** frisch aus der Pfanne. Ein Stück Butter und ein Schuss Ahornsirup oder krosser Bacon machen den Genuss perfekt*







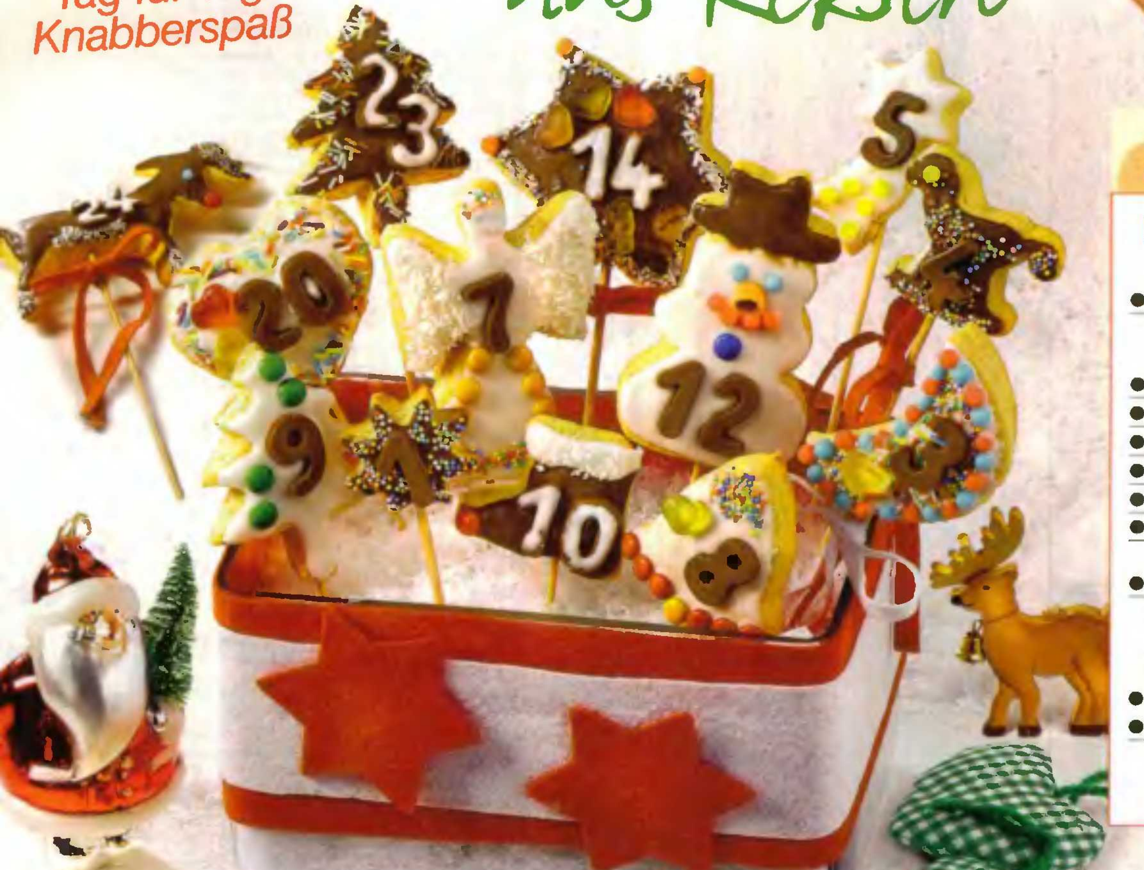
FÜR REISE-INFOS

*Ausführliches Informations-Material incl. Stadtplan können Sie bestellen bei: **NYC & Company,** c/o The Mangum Group, Sonnenstraße 9, 80331 München, Tel. 089 23662134; www.newyork.de*



Süßer Adventskalender aus Keksen

Tag für Tag Knabberspaß



Am 1. Dezember gehts los. Ein „Keks am Stiel" versüßt euch die Wartezeit aufs Christkind

Diese Zutaten braucht ihr für 1 Kalender:

- 1 Backmischung (500 g) Butter-Spritzgebäck (von Dr. Oetker)
- 150 g weiche Butter
- 2 Eier + 1 Eiweiß (Gr. M)
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 150 g Halbbitter-Kuvertüre
- 150 g Puderzucker
- 2 Packungen Schoko-Dekor „Alphabet & Ziffern"
- bunte Zuckerstreusel, kleine und große Liebesperlen, Lakritzkonfekt und Kokosraspel zum Verzieren
- Backpapier, 24 Holzspieße
- evtl. 1 Einmal-Spritzbeutel

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Wartezeit ca. 1½ Std.

Extra-Tipp

Mit Zellophan und Bändchen verpackt trocknen die Kekse nicht aus und sind so auch ein tolles Geschenk



1 Gebt die Backmischung, Butter und 2 Eier in eine Rührschüssel. Verknetet alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zum glatten Teig und stellt ihn zugedeckt ca. 30 Minuten kalt. Legt 2 Backbleche (oder Blech + Fettpfanne) mit Backpapier aus. Heizt den Backofen vor: E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2.



2 Rollt den Teig auf wenig Mehl gut ½ cm dick aus. Stecht mit weihnachtlichen Ausstechförmchen 24 kleine und große Plätzchen (z. B. Sterne, Engel, Tiere) aus. Legt sie auf die rechte und linke Seite der Bleche. Steckt in jedes 1 Holzspieß, sodass ein „Lolli" entsteht. Backt sie nacheinander im heißen Ofen 15–20 Minuten. Lasst sie auskühlen.



3 Erhitzt für das Wasserbad Wasser in einem Topf (nicht kochen!). Teilt die Kuvertüre in Würfel. Hängt einen kleineren Topf oder eine Edelstahlschüssel mit Henkeln in den Wassertopf. Schmelzt die Kuvertüre unter Rühren darin. Schlagt für den Guss Eiweiß und Puderzucker mit dem Handrührgerät cremig.



4 Füllt nun evtl. ⅓ Guss in einen Einmalspritzbeutel. Bestreicht die Plätzchen mit Kuvertüre oder dem übrigen Guss. Klebt Zahlen darauf oder schneidet die Spitze des Spritzbeutels ab und spritzt Zahlen mit Guss auf. Verziert alles mit Süßigkeiten und lasst es gut trocknen. Steckt die Plätzchen in eine Schachtel oder Dose mit Steckmoos und Watte.

Weihnachtsmann: Räder

Im nächsten Heft: Schinken-Cannelloni

Orangen-Campari-Gelee

Zutaten für 4–5 Gläser à ca. 250 ml Inhalt:

- je 1 unbeh. Zitrone und Orange
- 9–10 Orangen
- 1 Karambole (Sternfrucht)
- 500 g „Extra-Gelier-Zucker" (2:1; f. 1 kg Obst)
- 5 EL Campari

1 Unbehandelte Früchte heiß waschen, trockenreiben. Schale mit einem Juliennereißer in feinen Streifen abziehen. Alle Zitrusfrüchte auspressen (1 l Saft abmessen). Karambole waschen, in dünne Scheiben schneiden.

2 Saft und Schale, Karambole, Zucker und Campari im Topf gut verrühren. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen, mind. 3 Minuten sprudelnd kochen. Randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, verschließen. Umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.





Geschenke

zum Vernaschen

Gefrostete Marzipan-Äpfel

Zutaten für 10–12 Stück:

- 400 g Marzipan-Rohmasse
- 250 g Puderzucker, 1 EL Zitronensaft
- Speisefarben (rot, gelb + grün)
- ca. 3 EL Zucker, je 10–12 Gewürznelken und kleine Sternanis zum Verzieren

1 Marzipan raspeln. Mit Puderzucker und Saft verkneten. 10–12 Äpfel formen.

2 Äpfel mit Speisefarben betupfen. Im Zucker wälzen. Jeweils Nelken als Stiele und Sternanis als Blüten hineinstecken.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Nougat-Preiselbeer-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 700 g Schlagsahne
- 200 g Nussnougat, schnittfest
- 50 g Halbbitter-Kuvertüre
- 4 Eier (Gr. M), Salz, 150 g Zucker
- 125 g Mehl, 75 g Speisestärke
- 1 leicht geh. TL Backpulver
- 2 Gläser (à 400 g) angedickte Wild-Preiselbeeren
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Päckchen klarer Tortenguss
- 100 g Mandelblättchen
- evtl. hauchdünne Schokoladentäfelchen u. Kakao zum Verzieren
- Backpapier

1 250 g Sahne aufkochen. Nougat würfeln und Kuvertüre hacken. Sahne vom Herd ziehen. Nougat und Kuvertüre darin unter Rühren schmelzen. Auskühlen lassen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Springform (26 cm Ø; ca. 8 cm hoch) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, 4 EL kaltes Wasser und 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei Zucker einrieseln. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben, unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Biskuit 2x waagerecht durchschneiden. Den Formrand um 1. Boden legen. 1 Glas Preiselbeeren darauf streichen. 2. Boden darauf legen. Nougatsahne cremig aufschlagen. Auf 2. Boden streichen. 250 g Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger und Vanillin-Zucker einrieseln. Auf die Nougatcreme streichen. 3. Boden darauf legen.

4 Gusspulver und 5 EL (50 ml) Wasser verrühren. 1 Glas Preiselbeeren einrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Etwas abkühlen. Auf der Torte verteilen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

5 Mandeln ohne Fett rösten, auskühlen. 200 g Sahne steif schlagen. Tortenrand mit etwas Sahne einstreichen. Torte mit Mandeln, Sahnetuffs, halbierten Täfelchen und Kakao verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Wartezeit ca. 4 Std.
Stück ca. 460 kcal / 1930 kJ
E 7 g, F 23 g, KH 54 g

lässt sich prima einfrieren



Einfach verführerisch

Himmli… Weihnachts-…

Prächtig und liebevoll verziert – diese Torten sind… süße Art. Und mit unseren erprobten Rezepten…



...che
-Torten

...d eine tolle Bescherung auf
...n gelingen sie ganz leicht



Aprikosen-Mohn-Kranz
mit Mascarpone

Aprikosen-Mohn-Kranz mit Mascarpone

Zutaten für ca. 20 Stücke:

- Fett und Paniermehl für die Form
- 150 g weiche Butter/Margarine
- 200 g + 125 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz, 5 Eier (Gr. M), 225 g Mehl
- 75 g Speisestärke
- 1 Päckchen Backpulver, 5 EL Milch
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 Dosen (à 425 ml) Aprikosen
- 750 g Speisequark (40 % Fett)
- 500 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Schlagsahne
- 125 g (½ Beutel) Mohn-Back (backfertige Mohnfüllung)
- evtl. gemahlener Mohn z. Bestreuen

1 Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Fett, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unterrühren. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 35–40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Gelatine kalt einweichen. Kuchen 2 x waagerecht durchschneiden. Aprikosen abgießen. Quark, Mascarpone, Zitronensaft, 125 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker verrühren. Sahne steif schlagen.



Perfekt geteilt: Kuchen rundum einritzen, Zwirnsfaden in die Rille legen. Dann vorne über Kreuz zusammenziehen

3 Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. 2 EL Mascarponecreme einrühren, dann unter die übrige Creme rühren. Sahne unterheben. ¼ Creme abnehmen und Mohn-Back unterheben.

4 Hälfte Mohncreme auf unteren Boden streichen. Aprikosen, bis auf ca. 12 Hälften, darauf verteilen. Rest Mohncreme darauf streichen. 2. Boden darauf legen, mit ⅓ Mascarponecreme bestreichen. 3. Boden darauf legen. Kranz mit der übrigen Creme, bis auf ca. 3 EL, einstreichen.

5 Aus Rest Aprikosen evtl. Sterne ausstechen. Kranz mit der übrigen Creme, Sternen und Mohn verzieren. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Wartezeit ca. 5 Std.
Stück ca. 480 kcal / 2010 kJ
E 10 g, F 29 g, KH 41 g

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Rote + orange Platte: Love Plates

Zergeht auf der Zunge

Himmlische Weihnachts-Torten



Eierlikör-Mousse-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- **6 Eier (Gr. M), 1 Prise Salz**
- **50 g + 100 g Zucker**
- **2 Päckchen Vanillin-Zucker**
- **25 g Mehl, 25 g Speisestärke**
- **1 gestr. TL Backpulver**
- **75 g gemahlene Haselnüsse**
- **8 Blatt weiße Gelatine**
- **¼ l + 1 EL Eierlikör (z. B. Original Verpoorten)**
- **250 g + 200 g Schlagsahne**
- **1 Packung (100 g) Florentiner**
- **Haselnüsse u. Schoko-Röllchen zum Verzieren, Backpapier**

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. 2 Eier trennen. 2 Eiweiß, 2 EL kaltes Wasser und Salz steif schlagen, dabei 50 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln. 2 Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver sieben, mit gemahlenen Nüssen mischen, unterheben. In die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 20–25 Minuten backen. Auskühlen.



Ohne Klümpchen: immer erst etwas Creme in die Gelatine rühren, diese unter übrige Creme mischen

2 Tortenring um den Biskuit legen. Gelatine kalt einweichen. 4 Eier und 100 g Zucker ca. 8 Minuten schaumig schlagen. ¼ l Likör darunter schlagen. Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. 6 EL Creme einrühren, dann unter übrige Creme rühren. Ca. 5 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

3 250 g Sahne steif schlagen, dabei 1 Vanillin-Zucker einrieseln. Unter die Creme heben. Auf den Boden streichen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

4 200 g Sahne steif schlagen und, bis auf ca. 1 EL, in einen Spritzbeutel (Sterntülle) füllen. Tuffs auf die Torte spritzen. Unterseite der Kekse mit Rest Sahne bestreichen, an den Tortenrand drücken. Torte mit 1 EL Likör, Nüssen und Schoko-Röllchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Wartezeit ca. 5 Std.
Stück ca. 330 kcal / 1380 kJ
E 7 g, F 19 g, KH 24 g

❄ lässt sich prima einfrieren



Kulinarisch das Gelbe vom Ei ...

Die 50 besten Original-Rezepte mit Verpoorten Eierlikör finden Sie in diesem neuen Buch. Ob Mix-Drink, Dessert, Torte oder gar Pikantes – alle Rezepte mit dem goldgelben Klassiker wurden in der Verpoorten-Versuchsküche getestet. 9,95 €; ISBN 3-00-0120 30-0; Sonnenreith Verlag

Tassen: Fürstenberg; Platte: Hutschenreuther

Einfach zum Dahinschmelzen

Himmlische Weihnachts-Torten



Weihnachtliche Sachertorte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- etwas + 150 g weiche Butter
- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 8 Eier (Gr. M)
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 TL Lebkuchen-Gewürz, Salz
- 150 g Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 3 EL (30 g) Puderzucker
- 350 g Aprikosen-Konfitüre
- 100 g Schlagsahne
- 275 g Halbbitter-Kuvertüre
- evtl. Dekor-Creme „Choco" (Tube; von Lindt), Gold- und Silberperlen, Schlagsahne u. Puderzucker zum Verzieren

1 Springform (26 cm Ø; ca. 8 cm hoch) fetten. Schokolade in Stücke brechen, im heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 5 Minuten abkühlen.

2 Eier trennen. 150 g Butter, Zucker, Vanillin-Zucker, Lebkuchen-Gewürz und 1 Prise Salz cremig rühren. Eigelb einzeln, dann Schokolade löffelweise unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren.

3 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Puderzucker einrieseln lassen. ⅓ Eischnee unter den Teig rühren, Rest Eischnee in 2 Portionen unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten backen. Auskühlen lassen.



Die Kuvertüre können Sie direkt in der heißen Sahne schmelzen – ganz ohne Wasserbad

4 Tortenboden 1 x waagerecht durchschneiden. Konfitüre erhitzen und durch ein Sieb streichen. 1. Boden mit Hälfte Konfitüre bestreichen. 2. Boden darauf legen. Torte mit Rest Konfitüre einstreichen. Mind. 2 Stunden trocknen lassen.

5 Sahne kurz aufkochen. Kuvertüre grob hacken. Sahne vom Herd ziehen. Kuvertüre unter Rühren darin schmelzen. Torte damit überziehen. Am kühlen Ort trocknen lassen. Torte mit Dekor-Creme, Perlen, Sahne und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Wartezeit ca. 5 Std.
Stück ca. 450 kcal / 1890 kJ
E 7 g, F 24 g, KH 48 g

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Extra-Tipps

Süße Geschenk-Idee: aus der Hälfte der Zutaten Mini-Sacher-Torten in einer kleinen Springform (18 cm Ø) backen. Die Backzeit bleibt gleich.

Auch lecker: für die Glasur Kuvertüre mit Weihnachts-Gewürzen nehmen.

Tassen + Untertassen: Mercantile



Gebrannte-Mandel-Kirsch-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 2 Eier (Gr. M), Salz, 75 g Zucker
- 60 g Mehl, 40 g Speisestärke
- 1 gestr. TL Backpulver
- 150 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 160 g + etwas Puderzucker
- etwas Öl
- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- 1 P. Puddingpulver „Vanille" (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 400 g + 200 g Schlagsahne
- 3 Päckchen Vanillin-Zucker
- 250 g Marzipan-Rohmasse
- Backpapier
- Alufolie, Klarsichtfolie

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, 2 EL kaltes Wasser und 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben und unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen.

2 Mandeln, 100 g Puderzucker und 100 ml Wasser unter Rühren erhitzen, bis das Wasser verdunstet ist. Dann bei starker Hitze goldgelb karamellisieren. Die gebrannten Mandeln auf ein geöltes Stück Alufolie verteilen und auskühlen lassen.

3 Kirschen abgießen, Saft dabei auffangen. Puddingpulver und 6 EL Saft verrühren. Rest Saft aufkochen. Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen. Kirschen unterheben. Etwas abkühlen. Tortenring um den Biskuit legen. Kompott darauf streichen. Auskühlen lassen.

4 150 g gebrannte Mandeln fein hacken oder mahlen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 400 g Sahne steif schlagen, dabei 2 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. 2–3 EL Sahne einrühren, dann unter die übrige Sahne heben. Gehackte Mandeln, bis auf ⅓, unterheben. Auf die Kirschen streichen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

5 Marzipan grob reiben und mit 60 g Puderzucker verkneten. ⅔ Marzipan zwischen Klarsichtfolie rund (26 cm Ø) ausrollen. Rest Marzipan ausrollen und ca. 5 kleine und 8 größere Sterne daraus ausstechen.

6 Marzipanplatte auf die Torte legen. 200 g Sahne steif schlagen, dabei 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Tortenrand mit Hälfte Sahne einstreichen. Rest gehackte Mandeln, bis auf 1 TL, an den Tortenrand drücken.

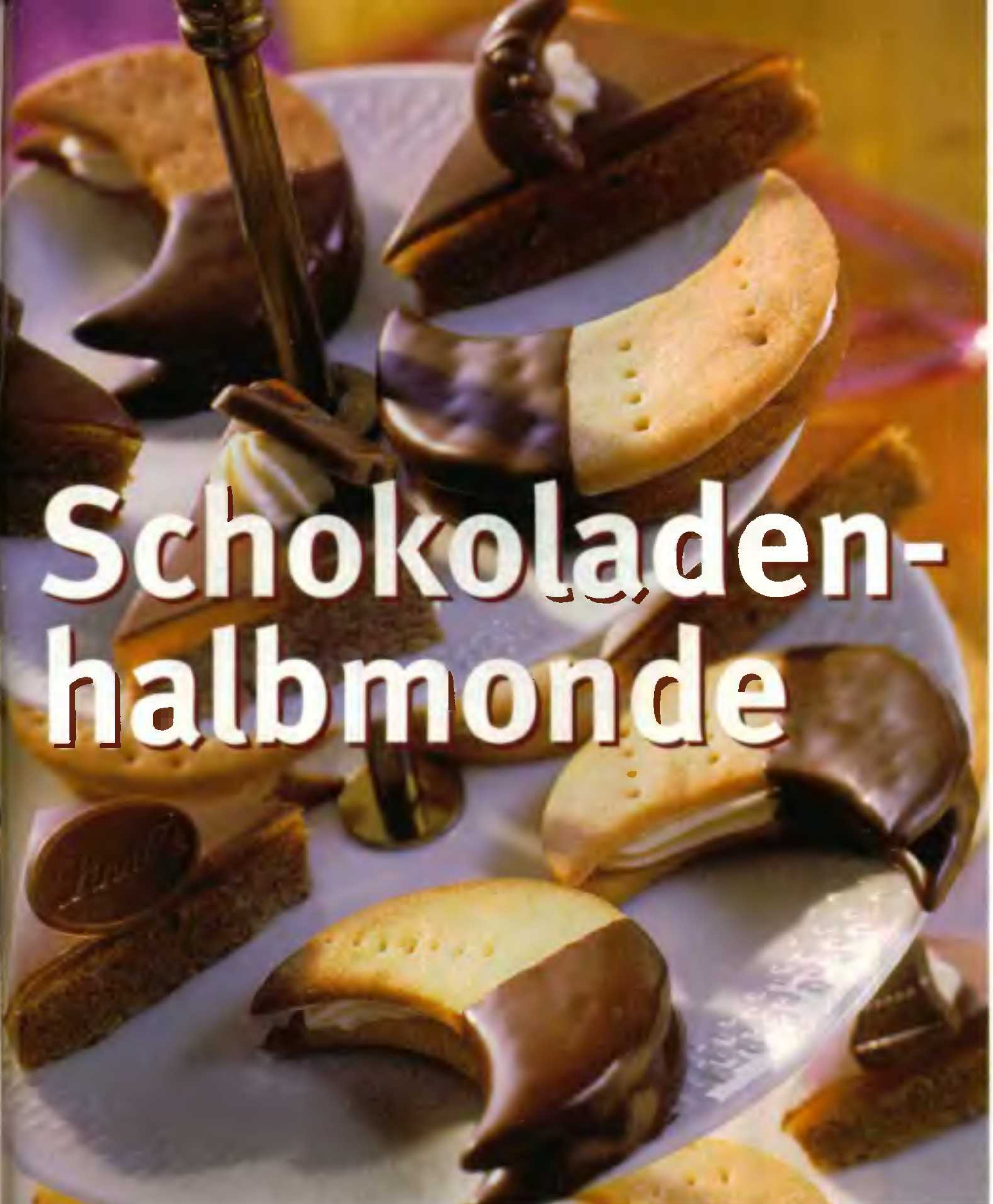
7 Große Marzipansterne oben auf den Tortenrand legen. Rest Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Sahnetuffs darauf spritzen. Kleine Sterne mit Puderzucker bestäuben. Torte damit, mit übrigen gehackten und ganzen gebrannten Mandeln und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Wartezeit ca. 4 Std.
Stück ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 6 g, F 20 g, KH 41 g

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Rote Platte: Love Plates

ANZEIGE



Schokoladen-halbmonde

Exklusiv für Lindt hat der sympathische Sternekoch Johann Lafer cremige Plätzchen kreiert: Für die Füllung einfach die Lindt Dekor-Creme auf die gebackenen Halbmonde geben, zusammensetzen und in Lindt Glasur tauchen – ein knusprig-cremiger Schoko-Genuss.

Zutaten

Für den Teig:
- 500 g Mehl
- 350 g Butter
- 200 g Puderzucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Zimt

Für die Füllung:
- 1 Tube Lindt Dekor-Creme Weiss
- 1 Glas (200 g) Aprikosenkonfitüre
- 1 Flasche Lindt Glasur Feinherb

Rezept für ca. 30 Stück
Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung

1. Aus Mehl, Butter, Puderzucker, Ei, Vanillezucker und Zimt einen Mürbeteig herstellen. In Klarsichtfolie gewickelt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen und ruhen lassen.

2. Den Teig ca. 2 mm dünn ausrollen, 60 Monde ausstechen und diese auf ein Backblech legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen, damit keine Blasen entstehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 7 Minuten goldgelb backen.

3. Nach dem Abkühlen auf 30 Monde mit Lindt Dekor-Creme einen Rand spritzen und mit der glatt gerührten Aprikosenkonfitüre füllen. Die restlichen Monde darauf setzen und für ca. 30 Minuten kalt stellen bis die Dekor-Creme fester wird.

4. Die Glasur in einem Wasserbad schmelzen. Die Monde zur Hälfte in die flüssige Glasur tauchen und auf Pergamentpapier trocknen lassen.



Die LINDT Dekor-Creme ist auch ideal als Füllung

Hinweis: Das Rezept für die weihnachtlichen Gewürzdreiecke kann unter www.lindt.de abgerufen werden.



Johann Lafer zeigt sich begeistert von den LINDT Backprodukten: „Auch Ungeübte können damit wie ein Profi arbeiten."

Lindt

SCHWEIZER CHOCOLADE-KULTUR
SEIT 1845



Lindt Backprodukte "Feines Backen" für den vollen Schokolade-Genuss

Mit den Premium-Backprodukten "Feines Backen" von Lindt verwandeln Sie Ihre Backwerke im Handumdrehen in schokoladige Meisterstücke.

Einfach köstlich: Mit der **LINDT Glasur** in **"Feinherb"** und **"Vollmilch" (NEU)** in der wiederverschließbaren Dosierflasche lassen sich Torten, Kuchen, Gebäck und Eis im Handumdrehen mit dem unverwechselbaren Lindt Schokoladengeschmack überziehen. Dazu einfach die Glasur im Wasserbad erwärmen und direkt aus der Flasche auf das Backwerk gießen.

Ganz einfach: Mit der gebrauchsfertigen **LINDT Dekor-Creme** in **"Choco"** und **"Weiß" (NEU)** lassen sich Torten, Gebäck und Desserts spielerisch leicht zu kleinen Meisterwerken verzieren. Dafür die beiliegende Sterntülle auf die Tube setzen und Backwerk mit der Creme dekorieren.

Lust auf mehr Rezepte – **www.lindt.de**. Hier können Sie auch die Feines Backen Produkte von Lindt online bestellen. Bezugsquellen für **Lindt Feines Backen** ✆ 0180-222 2234.



Tipp: Die LINDT Glasur ist auch köstlich auf Eis

Lydia Brauers aus Duisburg besitzt Backrezepte, die man sonst nirgends findet: „Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben, so wie dieser »Kuchen«.



Ich serviere ihn mal zum Kaffee und auch mal als feines Dessert."



Weihnachtlich Eis-Gugelh

Mit Walnuss-Krokant und Orangen



Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Dasjenige, das wir bei kochen & genießen veröffentlichen, honorieren wir mit 26 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg. Oder einfach faxen: Fax 0190 5 04027 (6 Sek. = 6,2 ct., con.vidis).



Zutaten für 12–14 Stücke:

- 100 g Mandelstifte
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 Packung (100 g) Waffelröllchen mit Schokolade
- 100 g Weihnachts-Schokolade
- 4 frische Eigelb (Gr. M)
- 50–75 g + 2 EL Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- je 1 TL Zimt + Lebkuchengewürz
- 500 g Schlagsahne
- 5 Orangen, 100 ml Orangenlikör
- 50 g Walnusskerne, 1 EL Butter
- evtl. Schokostückchen + unbeh. Orangenschale zum Bestreuen
- Klarsichtfolie, Alufolie + etwas Öl

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Wartezeit mind. 12 Std.
Stück ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 6 g, F 25 g, KH 26 g



1 Mandeln in der Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Aprikosen waschen und trockentupfen. Aprikosen, Waffelröllchen und Weihnachts-Schokolade hacken bzw. würfeln.



2 Eigelb, 50–75 g Zucker, Vanillin-Zucker, Zimt und Lebkuchengewürz cremig schlagen. Mandeln, Aprikosen, Waffelröllchen und Schokolade unter die Eicreme heben. Sahne steif schlagen und unterheben.



3 Eine Gugelhupfform (ideal ist eine aus Glas; ca. 2 l Inhalt) kalt ausspülen (Metallform mit Klarsichtfolie auslegen). Parfaitmasse einfüllen und glatt streichen. Die Form mit Klarsichtfolie zudecken und über Nacht ins Gefriergerät stellen.



4 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Trennhäute ausdrücken. Filets, Saft und Likör mischen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.



5 Walnüsse grob hacken. 2 EL Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Butter und Nüsse unterrühren. Alles auf ein leicht geöltes Stück Alufolie verteilen, auskühlen lassen und grob hacken.



6 Gugelhupfform ca. 20 Minuten vorm Servieren bis knapp unter den Rand kurz in heißes Wasser tauchen. Gugelhupf auf eine Platte stürzen. Mit Krokant, Schokostückchen und Orangenschale bestreuen. Orangen evtl. erhitzen und dazureichen.

Platzteller: Love Plates

Im nächsten Heft: Rum-Cremeschnitten

kochen & genießen IM JANUAR



Herzhaftes Menü

Ein toller Wintergenuss auch für Ihre Gäste: knusprig gebratene Gänsekeulen werden auf würzigem Möhren-Linsen-Gemüse serviert



Leckeres für jeden Tag

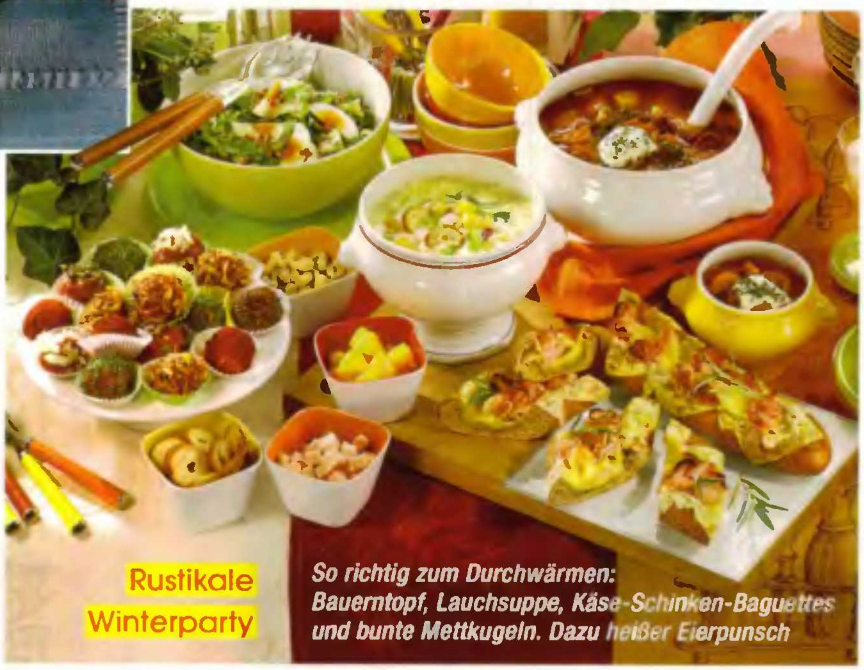
Gratisprobe im nächsten Heft
Schaschlik-Gewürz

Viele Ideen, mit denen Sie Ihre Lieben verwöhnen können: Z. B. Koteletts in Malzbier oder Schaschlik-Bällchen sind preiswert und total unkompliziert



Stärkt die Abwehr

Im pikanten Weißkohl-Curry, Wok-Gemüse oder knackigen Wintersalat stecken Vitalstoffe, die Sie rundherum fit machen



Rustikale Winterparty

So richtig zum Durchwärmen: Bauerntopf, Lauchsuppe, Käse-Schinken-Baguettes und bunte Mettkugeln. Dazu heißer Eierpunsch



Hüttenzauber im Allgäu



Wenn die Landschaft im Schnee liegt, sind Semmelschmarren mit Kompott, Kässpatzen und Kalbshaxe einfach das Größte



Köstliche Käsekuchen

Echte Lieblingsstücke in allen Variationen: Ob ohne Boden, mit Frucht, nach Omas Art oder raffiniert mit Blutorangen – alle sind herrlich saftig und ganz leicht nachzubacken

Ihr neues **kochen & genießen** erscheint am 17. 12. 2003